KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ROK II 1931 r. ZESZYT 41.



Z. N.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem. Prawo przedruku zastrzeżone.

KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZY TOW. WYD. „BLUSZCZ"

ROK II ZESZYT 41 1931 r.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 9.
SEKRETARJAT REDAKCJI CZYNNY CODZIENNIE, OPRÓCZ NIEDZIEL I ŚWIĄT, OD G. 11-ej DO 1-EJ. TEL. 289-40

WYCHODZI 1-GO I 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

OD REDAKCJI

Wobec wyczerpania programu Kursów Korespondencyjnych zamieszczonego w zeszycie 1-szym podajemy do wiadomości Pań Prenumeratorek, że zeszyt bieżący (41) jest ostatnim zeszytem Kursów Korespondencyjnych Gospodarstwa Domowego.

GRUPA XI. WYKŁAD 1.

KUCHNIA DZIECIĘCA

Mag. dietetyki MARJA MORZKOWSKA.

Starania o zdrowie dziecka rozpoczęte pieczołowitością w pierwszych 2 latach jego życia muszą się przenieść i na dalszy okres rozwoju równie ważny.

Dobre przyzwyczajenia jedzeniowe nad któremi pracowano od zarania życia dziecka trzeba teraz w okresie 3 — 6 lat utwierdzać choć dorośli skłonni są odstępować od nich często!

Stąd pierwszym zadaniem teraz będzie dawać dobry przykład dziecku, które już zasiada często do stołu ze starszemi i umie obserwować. Jeśli zaś przyzwyczajenia jedzeniowe starszych są złe, jeżeli matka lub ojciec krzywią się na widok mleka, szpinaku, marchewki — świeżych i ładnie podanych to lepiej niech dzieci jedzą osobno, a nie będą wtedy naśladować jak ojciec lub matka zachowują się przy jedzeniu.

Następną ważną sprawą jest stworzenie dla dziecka odpowiedniej atmosfery przy jedzeniu. Dziecko jest daleko bardziej wrażliwe niż my sobie z tego zdajemy sprawę, a jedzenie musi się odbywać w ciszy i spokoju. Przykrości i naprężenie w jakim często stawia się dziecko wskutek uwag ciągłych, t. zw. „bur" wpływa źle na apetyt dziecka i często powoduje niestrawność.

Godzina posiłku powinna być jedną z przyjemniejszych chwil dnia. Nietylko daje ona okazję matce do obcowania z dzieckiem, ale też może być najlepszą okazją dla wyrobienia dobrych manier i przyzwyczajeń jedzeniowych.

Następną — trzecią z kolei sprawą w odżywianiu dziecka w okresie przedszkolnym jest umiejętne postępowanie z dzieckiem, które nie ma apetytu lub grymasi.

Dziecko, które z jakichkolwiek powodów ma słaby apetyt, nie powinno nigdy mieć dużo jedzenia przed sobą. Dania powinny być kolejno podawane, jak można najestetyczniej i najładniej.

Dziecko nie powinno widzieć niepokoju i zmartwienia matki z powodu braku apetytu, niejednokrotnie znęca się wtedy nad otoczeniem, wygrywa za każdy kęs nowe zabawki i stawia na swojem.

Z drugiej zaś strony, dziecko, które się zmusza do jedzenia nabiera często wstrętu do danego pokarmu nieraz na całe życie!

Jeśli się ma zamiar przyuczyć dziecko do jedzenia nielubianych potraw, to należy rozpocząć z początkiem posiłku, gdy dziecko jest jeszcze głodne, należy ten pokarm dawać zresztą w małych ilościach i dać do zrozumienia dziecku, że musi ono spróbować danej potrawy, aby dostać czekający na niego posiłek.

Nigdy nie należy dawać jedzenia jako lekarstwa, bo raz skojarzone z nim, pozostanie w wyobraźni dziecka jako coś nieprzyjemnego i nielubianego.

Takt i stanowczość ze strony matki są szczególnie potrzebne przy wychowywaniu dziecka przy stole.

Dalej trzeba zwrócić uwagę na racjonalne układanie jadłospisu. Na pierwsze śniadanie należy dawać kasze na mleku: mannę, krakowską, drobną perłową, gryczaną, chleb Grahama, lub bułki, kawę zbożową, wreszcie kawę domowej roboty (palony groch, jęczmień, kukurydza), masło, miód, powidła śliwkowe.

Gdy dziecko wstaje późno i śpieszy się, lepiej, żeby zjadło talerz przestudzonej, ale ciepłej jeszcze zupy, kaszki na mleku, lub wypiło kawę czy kakao zaprawione żółtkiem, zamiast szybko połykać chleb z szynką, lub podsunięte przez troskliwą matkę ciastko, „które się prędzej zje". Gdy się śpieszymy, lub jesteśmy zmęczeni, czy podrażnieni, wskazane jest pożywienie płynne, a więc np. jajko, rozbite w ciepłem mleku, z dodatkiem skórki cytrynowej lub wanilji dla zapachu, kawa lub kakao, zaprawione żółtkiem, drobne kaszki na mleku.

W pierwszem śniadaniu musi być przynajmniej jeden pokarm gotowany, ciepły. Poza tem w skład śniadania powinno wchodzić mleko, przynajmniej w ilości ćwierć litra, t. j. około jednej szklanki, obok bułek, dla regulacji żołądka wskazana jest kasza grubsza na mleku; jeśli dajemy kaszę drobną, to towarzyszyć jej powinien chleb grubo mielony, t. j. razowy (b. dobry Grahama).

Błędem odżywiania amerykan, jak również francuzów, jest rozpowszechnienie chleba białego; u nas łatwo o chleb razowy, i wogóle nasze pieczywo jest bardziej urozmaicone. Pieczywo trzeba odmieniać, lub łączyć jednocześnie białe z ciemnem. W czem zaś powinniśmy naśladować amerykan, to w spożywaniu na pierwsze śniadanie owoców. Jadają oni naprzemian: pomarańcze, banany, „grapefruits" jabłka, oraz mało słodki kompot ze śliwek. U nas jabłka i kompot są najdostępniejsze i przy skłonności do obstrukcji stanowić powinny ważne danie przy śniadaniu.

Na Zachodzie nie pijają herbaty na pierwsze śniadanie tak często, jak u nas. Dla dzieci w okresie szkolnym należy ją wraz z kawą prawdziwą, usunąć zupełnie z jadłospisu. Kawa i herbata nie dostarczają wcale kaloryj i wogóle nie wnoszą nic pożytecznego do organizmu.

Najtańszem pierwszem śniadaniem jest używany przez wieśniaków barszcz, lub żur z mąki razowej, zabielany, podany z kartoflami, zupa mleczna lub kawa zbożowa z chlebem razowym i serem. Dla ludzi, używających dużo ruchu, śniadanie takie jest zupełnie wystarczające.

Jeśli młodzież nie ma możności korzystać z drugiego śniadania gorącego, tembardziej należy wprowadzać na pierwsze śniadanie jedną potrawę gotowaną.

Koszt śniadań takich jest niewielki, bo kasza i chleb zwykły lub razowy należą do najtańszych pokarmów. Mleko wydaje się nam niesłusznie produktem drogim, bo gdy zważymy, że 1 litr mleka daje tyleż wartości opałowej dla organizmu, co $\frac{1}{3}$ kg. chudego mięsa lub pół kg. wędliny, 9 — 10 jaj i przeszło 2 kg. kapusty — stwierdzimy, że mleko jest jedynym pokarmem, który zawiera wszystkie składniki, potrzebne dla rozwoju i wzrostu organizmu, a więc i cena mleka nie będzie nam się wydawać wygórowaną. Raczej należy domagać się podniesienia wzamian za wyższą jego wartość, ceny mleka.

Owoce, niestety, nie należą w Polsce do tanich produktów, ale już niewielki ich dodatek, szczególnie do rannego posiłku, wprowadzi normalne trawienie. Dobrze jest zapamiętać, że stała obstrukcja wpływa ogromnie deprymująco na prawidłowość i jasność myślenia. Obserwujemy to na dzieciach w szkole, których matki niedość zwracają uwagi na funkcjonowanie ich organów trawiennych. Można z łatwością przyzwyczaić organizm do regularnego wypróżnienia, które powinno być właśnie zrana, po śniadaniu. W szkołach, pensjonatach, bursach amerykańskich jest to przewidziane w regulaminie dnia, a więc: godz. 7 rano przeznaczona na śniadanie, 7 — 8 „ranna tualeta", mycie rąk, posłanie łóżek i t. d.

Owoce zapewniają też neutralizację kwasowości krwi, która wzmaga się przy trybie siedzącym i niehigjenicznym sposobie życia naszej młodzieży. Owoce wprowadzają do organizmu witaminy, które pomagają do przemiany materji, dodają siły i radości życiowej.

Przy układaniu menu obiadów należy uwzględnić następujące zasady racjonalnego żywienia, oraz ekonomji czasu i pieniędzy.

1. Zupa powinna wchodzić w skład obiadu, ale wyłączyć należy rosoły, buljony, zupy klarow-

ne na rosole, są one bowiem kosztowne, a wartość ich ogranicza się głównie do pobudzania wydzielania soków żołądkowych, nie dając części pożywnych, jak białko, tłuszcze, węglowodany.

Zupy kwaskowe, szczególnie zawierające kwasy naturalne — jak barszcz na naturalnym kwasie z buraków, zupy z cytryną, pomidorami — wpływają na pobudzenie wydzielania się soków żołądkowych.

2. Drugie danie nie powinno zawierać tych samych składników, co pierwsze, a więc np. po zupie pomidorowej z ryżem nie można podawać rizotta, lub gołąbków z sosem pomidorowym.

3. Należy kombinować potrawy cięższej strawne z lekko strawnemi. Do najlżej strawnych należą połączenia węglowodanów z wodą (kleje), białka z węglowodanami z małym dodatkiem tłuszczu (kaszki, grzanki). Najcięższej strawne są tłuszcze i białko: tłuste mięsa, potrawy smażone, masy orzechowe. Dobierać również należy potrawy kruche i miękkie, mdłe obok ostrzejszych, słodkie obok niesłodkich.

4. Unikać należy jednostajności przez podawanie jednego typu pokarmu, a więc np. jednocześnie kartoflanki, ryżu, klusek (węglowodany), lub rosołu, sztuki mięsa, legumin z sera i jaj (białko), którego nie powinno być w pokarmach zawiele.

5. Nie podawać więcej, niż jedną potrawę o smaku ostrym, jak cebula, śledzie, sardynki, bigos, ostre sosy.

6. Niektóre smaki idą doskonale w parze ze sobą, np. przecierane jabłka z pieczenią wieprzową, pomidory z rybą pieczoną lub cielęciną, borówki z kurczętami, ćwikła ze sztuką mięsa lub baraniną. Potrawy z jaj i sera harmonizują z większością jarzyn, szczególnie groszku, szparagów, kalafjorów, jarmużu, kartofli, brukwi, pomidorów i cebuli.

7. Na jednem posiedzeniu nie należy podawać dwu potraw, przyrządzonych w ten sam sposób, a więc np. do smażonego mięsa lub ryby nie pasują kartofle smażone, ale pureé; do potrawki z kury lub cielęciny należy podać jarzyny niezaprawiane, ze świeżem masłem.

8. Nie należy gotować zbyt dużych ilości, ale tylko tyle, ile potrzeba na jeden raz. Potrawy odgrzewane naogół są niezdrowe. Wyjątek stanowią kasze, odgrzewane na parze, i niektóre potrawy mączne.

9. Pamiętać należy o tem, że estetyczny wygląd potraw powoduje wydzielanie się soków żołądkowych, pobudza apetyt. Estetyczną stronę układania menu należy również brać pod uwagę. Ryż na sypko, omlet z groszkiem lub szpinakiem może być podany ponętnie lub zgoła nieapetycznie, zależnie od zmysłu estetycznego kucharki. Nakrycie do stołu również może budzić wrażenie przyjemne lub zniechęcające. Kolor kwiatów na stole powinien harmonizować z nakryciem. Harmonję kolorów podnosi również umiejętny dobór zastawy (serwet i jakości talerzy, talerzyków, filiżanek).

10. Podawać należy potrawy natychmiast po ugotowaniu.

11. W każdym obiedzie powinna być przynajmniej jedna jarzyna oprócz kartofli, a pożądany jest dodatek surowizn (sałat, soku z cytryny, owoców).

12. Nowe potrawy wprowadzać stopniowo i w małej ilości, aby nie schodziły ze stołu. Zdrowie członków rodziny jest dostateczną nagrodą za wszelkie wysiłki, podejmowane celem zadośćuczynienia wyżej wymienionym zasadom „konstruowania menu".

Poniżej podaję szereg jadłospisów dla dzieci w różnym wieku:

I. JADŁOSPIS DLA DZIECKA $3^1/_2$—$4^1/_2$ LETNIEGO.

	Ilość	Przybliżona waga porcji w gramach	Ilość białka wgramach	Ogólna ilość kaloryj
ŚNIADANIE 7 RANO.				
Sok z pomarańczy (C, B, A)	3 łyżki	40	—	18
Kaszka krakowska drobna (B)	3/8 szkl. (ugot.)	85	1,5	50
Mleko (A, B, D)	1 szkl.	200	6,5	170
Chleb pszen.-raz. (B)	1 kawałek	20	1,5	50
Masło do chleba (A, D)	1 łyżeczka	4	—	30
			9,5	317
II ŚNIADANIE O 10.30 RANO.				
Mleko (A, B, D)	3/4 szklanki	180	6 0	130
Piernik domowej roboty (B)	1 piernik	30	3,0	70
			9.0	200
OBIAD 2 p. p.				
Przecierana zupa z groszku zielonego (B, A)	2/3 szklanki	140	4.0	100
Jajko w koszulce (A, B, D)	1 sztuka	60	6.0	70
Pieczony ziemniak (B. C)	1 sztuka	100	1,5	60
Masło (B, D, A)	1 łyżeczka	4	—	30
Legumina z kaszki manny (A, B)	2/5 szkl.	80	3 0	100
			14,5	360
KOLACJA O 5.30.				
Ryż na parze	1/2 szklanki	80	1.2	65
Mleko	3/4 szklanki	180	6.0	130
Chleb	1 kawałek	20	1.5	50
Masło	1 łyżeczka	4	—	·0
Marmelada ze śliwek	2 łyżki	30	—	80
			8.7	355

Ogólna suma kaloryj: 1253.
Ogólna suma gramów białka: 42,7.

II. JADŁOSPIS DZIECKA 5 — 7-LETNIEGO.

Ilość kaloryj potrzebnych od 1400 — 1700.

	Ilość	Przybliżona waga w gramach	Białka w gramach	Ogólna ilość kaloryj
ŚNIADANIE O 7.30				
Płatki owsiane gotowane	1/2 szkl.	110	1.0	100
Mleko	1 szkl.	200	6.0	170
Chleb Grahama	2 kawałki	40	3.0	100
Masło	1 łyżka	14	—	100
			10.0	470
II ŚNIADANIE O 10.30.				
Mleko	3/4 szklanki	180	6.0	130
Herbatniki domowe		30	1.0	50
Jabłko	1 sztuka	120	0.5	60
			7.5	240
OBIAD O 2 p. p.				
Zupa z groszku zielonego purée	3/5 szkl.	180	6.0	100
Grzanki do zupy (B)	z bułki małej	40	1.5	100
Szpinak (A, B, C)	1/2 szkl.	120	1.0	45
Ziemniak	1 szt.	100	1.5	60
Masło świeże do ziemniaka i szpinaku	1/2 łyżki	7.5	—	50
Kompot ze śliwek	6 śliwek suszon.	50.0	0.5	100
			12.5	455
KOLACJA O 6 p. p.				
Kluseczki z serem		70	6.0	120
Chleb Grahama	1 kawałek	20	0.7	50
Mleko	3/4 szkl.	180	6.0	130
Masło	1/2 łyżki	7.5	—	50
			12.7	350

Ogólna suma kaloryj: 1515.
Ogólna ilość gramów białka: 42,7.

III. JADŁOSPIS 10-LETNIEGO DZIECKA.

Przeciętna wartość kaloryczna około 2000 kaloryj.

	Ilość przybliżona	Przybliżona waga w gramach	Ilość białka w gramach	Ogólna ilość kaloryj
ŚNIADANIE O 7.30.				
Jabłko	1 sztuka	120	0.3	60
Kasza owsiana gotowana na gęsto	2/3 szkl.	160	5.0	120
Mleko	1 szkl.	240	8.0	170
Chleb	2 kawałki	60	4.5	150
Masło	1 łyżka	14	—	100
			15.8	600
II ŚNIADANIE o 11-ej.				
Bułki	2 małe	80	3.0	200
Masło	1 łyżka	14	—	100
Marmelada owocowa domowa	4 łyżki	50	1.0	100
			4.0	400
OBIAD O 3-ej.				
Kartoflanka	3/4 szkl.	180	4.0	150
Grzanki		80	3.0	200
Befsztyk	1 sztuka		15.0	125
Brukselka z masłem		100	0.5	40
Kompot ze śliwek	6 sztuk	50	0.5	100
			23.0	625
KOLACJA O 7-ej.				
Groszek z marchewką z masłem	2/3 szkl.	150	4.5	280
Grzanki	z chleba	40	1.5	100
Mleko	1 szkl.	240	8.0	170
Jabłko	1 sztuka	100	0.3	50
			14.3	610

Ogólna suma kaloryj: 2235.
Ogólna suma gramów białka: 57,1.

GRUPA XI. WYKŁAD 1.

PIEKARNICTWO I CUKIERNICTWO

PANI ELŻBIETA.

Chleba żytniego po miastach już dzisiaj nikt nie wypieka, nawet na wsi, po dworach pieką przeważnie tylko chleb razowy, przeznaczony dla czeladzi, pytlowy, szczególniej zaparzany, wymagający i dosyć dużo pracy i bardzo dobrego pieca, sprowadzają z sąsiedniego miasteczka. Ponieważ jednak nasze „Kursy“ mogą trafić gdzieś do zapadłych kątów, gdzie jeszcze wszechwładna panuje samowystarczalność gospodarcza pozwolę sobie powiedzieć kilka słów o pieczeniu chleba.

Najważniejszym warunkiem udania się chleba jest suchość zboża, z którego jest zrobiona mąka. Ze zboża przerośniętego chleb się nigdy nie uda. Drugim ważnym czynnikiem jest dobre wypalenie pieca. Oczywiście, mówię tu o chlebie pieczonym w dużych piecach piekarnianych. Pod blachą lub w piecyku gazowym nie można upiec ani chleba razowego ani pytlowego rozczynianego na kwasie. Bardzo dobrze udaje się natomiast chleb drożdżowy, szczególniej chleb rozczyniany na zsiadłem mleku, lub na serwatce i chleb z razowej mąki pszennej, tak zwany „graham“, tak obecnie zamiast białego pieczywa przez lekarzy polecany; te oba gatunki chleba, każda gospodyni, szczególniej matka liczniejszej rodziny może zawsze piec w domu.

Do pieczenia chleba na kwasie — czy to pytlowego, czy razowego — należy mieć specjalną dzieżę drewnianą, którażby nie służyła do żadnego innego użytku. Dzieży takiej nigdy się nie myje, tylko starannie oskrobuje z jej ścianek pozostały

rozczyn, formuje z niego dużą kulę i pozostawia na dnie dzieży. To jest zakwas na następne pieczywo. Dzieżę po użyciu należy obwiązać czystem płótnem, aby się wewnątrz nie kurzyła i trzymać w chłodnem lecz nie przemarzającem miejscu. Rozczyn się robi z wieczora, sypie do dzieży trzecią część przeznaczonej mąki i zarabia dobrze letnią wodą od 25 do 28 st. C., przyczem należy dokładnie rozdrobić w niej pozostały kawał ciasta. Z rana dnia następnego dodaje się resztę mąki i wyrabia mocno ciasto aż do chwili gdy ono od rąk odstawać zacznie. Daje się powtórnie rosnąć, co zwykle trwa od dwóch do trzech godzin, wyrabia się bochenki, ogładza je rękami maczanemi w letniej wodzie i daje mu raz jeszcze podrosnąć. Następnie sadza się je do pieca przy pomocy specjalnej łopaty, grubo posypanej mąką. Przed wsadzeniem chleba do pieca, należy ten ostatni wypróbować, sypiąc mąkę na dno pieca; jeśli ta się ładnie rumieni, piec jest dobry, jeśli pali, za gorący. Po wyjęciu chleba z pieca, polewa się chleb zimną wodą i wsadza ponownie na minut parę do pieca, co nadaje połysk skórce. Z kilograma mąki otrzymujemy zwykle dwa kilo surowego ciasta, a z dwóch kilogramów surowego ciasta, półtora kilo chleba już upieczonego.

Chleb drożdżowy, czy to żytni, czy pszenny (graham), rozczyniamy bądź letnią wodą, bądź dobrze rozbitem zsiadłem mlekiem, bądź serwatką, biorąc od jednego do dwóch deka drożdży na kilo mąki. Ilość płynu i drożdży zależne są od suchości mąki i świeżości drożdży. Gdy rozczyn dobrze podrośnie, dodajemy drugie tyle mąki, nie zapominajmy o soli, bez której chleb nie będzie miał smaku. Wyrabia się chleb, aż od rąk odstanie. Formuje w długie bochenki lub też wkłada w lekko wysmarowane tłuszczem formy. Daje drugi raz podrosnąć i piecze od 45 minut do półtorej godziny, zależnie od rozmiaru bochenków.

Pieczywem, które się częściej robi w domu — są bułki. Można je robić na wodzie, na mleku, z jajami i masłem lub postne, słodkie lub tylko osolone; zasady roboty pozostają zawsze te same. Mąka powinna być sucha, ogrzana do temperatury pokoju, przesiana aby nie pozostało w niej żadnych nieczystości.

Drożdże dobre, nie spleśniałe ani wyschnięte. Drożdży się bierze więcej im więcej obciążających dodatków kładziemy do ciasta: cukru, jaj, masła, rodzynków, migdałów.

Na zwykłe bułki postne jedno deka drożdży na kilo mąki zwykle doskonale ciasto podnosi, na baby lub placki wielkanocne, nieraz na kilo mąki do ośmiu deka drożdży brać trzeba. Nawet do bułek zwykłych tylko na wodzie z solą pieczonych, dobrze jest dodawać łyżkę cukru, co ogromnie przyśpiesza fermentację ciasta i daje ładny rumiany kolor skórce, przy takiem prostem pieczywie, zwykle nie smarowanej jajkiem. Ponieważ mówimy o smarowaniu jajkiem, muszę zwrócić uwagę gospodyń na to, że do tego nie są wcale niezbędne żółtka. Ciasto smarowane białkiem również dobrze się rumieni, a białek zwykle przy pieczywie więcej niż żółtek pozostaje.

Lepsze bułki rozczyniamy zwykle na letniem mleku, zamiast wody. Przy rozczynianiu ciasta kładziemy weń zwykle tylko płyn, drożdże i trochę soli. Wszelkie inne dodatki: jaja, masło, zapachy dodajemy przy wyrabianiu już po pewnem wyrośnięciu. Przyczem masło dodaje się zwykle sklarowane, to jest roztopione, a fusy zawierające resztę sernika pozostają na dnie naczynia. Jaja dodaje się dobrze ubite, lub utarte do białości z cukrem.

Przy lepszych gatunkach bułek żółtka dodajemy oddzielnie, białka ubite na tak sztywną pianę, aby pod palcem się ledwie uginała, dodajemy przy końcu wyrabiania oddzielnie. Bułki zwykle rosną dwa razy, bułki zaparzane trzy razy. Na bułki parzone niedużą ilość (najwyżej $^{1}/_{10}$) mąki przeznaczonej na pieczywo, zaparzamy wrzącem mlekiem, wybijamy do gładkości, dodajemy, gdy to wystygnie, drożdży podwójną ilość. Gdy ten rozczyn wyrośnie dodajemy resztę mąki, gdyby ciasto było zbyt gęste dolewamy letniego mleka. Ciasto zaparzane rośnie trzy razy: zbyt duża ilość zaparzonej mąki robi je ciężkiem i klajstrowatem.

Pieczenie ciast drożdżowych, wykwintniejszych, różnych strucli, placków, sucharków, rogalików, papataczy tem się różni od pieczywa zwykłych bułek, że się do nich używa większej ilości dodatków a przez to i większej ilości drożdży. Ważną rolę przytem odgrywają różne zapachy: migdały, wanilja, skórka cytrynowa, kordemonja, kwiat muszkatołowy. Migdały gorzkie i skórkę cytrynową zastępujemy obecnie kilku kroplami olejków tejże nazwy, co ułatwia robotę i daje zupełnie dobre rezultaty.

Na sucharki pieczemy małe, krągłe bułeczki, które po upieczeniu przekrajamy nawpół bardzo ostrym nożem, posypujemy cukrem utłuczonym z cynamonem, układamy na blachy i znów wstawiamy w miernie gorący piec aby uschły i lekko się zrumieniły.

Specjalnego starania wymagają ciasta świąteczne. Baby, placki wielkanocne, strucle i pierniki na Boże Narodzenie. W struclach największą rolę odgrywa nadzienie, gdyż same strucle można robić, z każdego lepszego drożdżowego ciasta. Nadzienie zaś powinno być w miarę słodkie, aromatyczne i nie powinno *wypływać* ze strucli przy pieczeniu. Nadzienie makowe powinno być zaprawione miodem, inne rodzaje — jak to: migdałowe, orzechowe,

pistacjowe, cukrem tylko. Zawsze należy dodawać gorzkich migdałów dla zapachu i jaj całych aby ściągnęły masę i nie dały jej wypływać z ciasta, masa powinna być dobrze osłodzona.

Pieczenie pierników dawniej, kiedy je robiono na potażu tylko było robotą długą i męczącą, od czasu, jak zaczęto do nich używać jaj i proszku do pieczywa, robota przy nich nie jest większa niż przy innem słodkiem cieście.

Baby i placki wielkanocne wymagają dużo ostrożności przy pieczeniu. W czasie, gdy podrastają, nie należy ich wstrząsnąć ani zastudzić. W czasie pieczenia próbujemy je ostrożnie bardzo cienkim i zaostrzonym patyczkiem, aby przyciskając mocno nie spowodować zakalca. Dużą też ostrożność należy zachować przy wyjmowaniu ich z pieca. Każdy mocniejszy wstrząs może być przyczyną zakalca. Po wyjęciu z pieca babę wraz z formą kładziemy na bok na pokrytą papierami poduszkę. Po kilku minutach obracamy ostrożnie formę na bok drugi, i dopiero gdy się tak nieco odleży, ostrożnie ją wysuwamy z formy; zawsze bokiem i zawsze na miękką poduszkę.

Obok ciast drożdżowych mamy teraz szereg ciast pieczonych na proszku do pieczywa. Sam proszek nie działa tak dobrze, jak w połączeniu z białkami ubitemi na pianę. To też używamy go zwykle jako środka pomocniczego przy pieczeniu ciast białkowych, a zatem głównie bab i tortów. Do wszystkich ciast białkowych należy doskonale ubijać żółtka z cukrem, o ile wchodzi w ich skład masło, masło to utrzeć wpierw na śmietanę, następnie cukier i żółtka dodawać potrosze.

Mąkę kartoflaną obecnie w bardzo delikatnem pieczywie zastępujemy mączką kukurydzową, łubominą. Bułeczka tarta używana zamiast mąki powinna być przesiana przez sito, aby nie zawierała grubszych cząstek. Bułeczkę taką najlepiej jest ususzyć i utrzeć lub utłuc w domu, w kupnej często jest domieszka chleba pytlowego, która całe ciasto zepsuć potrafi. Cukru do ciast białkowych należy używać tłuczonego i przesianego (pudru) a nie kryształu, który ciasto obciąża. Ma to szczególniej znaczenie przy pieczywie biszkoptów, piaskowców i ciastek kruchych, które z kryształem wcale się udać nie mogą.

Przy pieczywie ciast wszelkich używamy do ozdoby ich różnych lukrów i pomadek. Lukier na białkach dawniej do bab stosowany zupełnie został zarzucony. Najprostsze a jednak smaczne lukry robimy dzisiaj ucierając przesiany cukier-puder bądź z wodą czystą i sokiem cytrynowym, bądź z jakimkolwiek likierem — płynu należy brać nie dużo, i doskonale ucierać masę aż się stanie jednolita i połyskująca. Jeszcze łatwiejszą jest robota lukru czekoladowego. Czekoladę się wprost rozpuszcza na ogniu z jednakową ilością cukru i odrobiną mleka lub wody — na 10 deka czekolady i 10 deka cukru dwie łyżki płynu.

Większą rozmaitość mamy mas do przekładania ciast — głównie tortów. Niezależnie od tego jakąbyśmy z nich stosowali, należy tort przekładać dopiero nazajutrz po upieczeniu. Każdy płat ciasta jeszcze skropić płynem, naprzykład przy masie kawowej (mocca) kawą mocną, osłodzoną, przy orzechowej likierem „crème de noix“, lub chociaż dobrze osłodzoną śmietanką. Nawet torty konfiturami przekładane ogromnie na smaku zyskują, jeśli ciasto skropić rumem, arakiem, likierem pomarańczowym.

Należy tylko unikać nadużycia esencji ponczowej, tak obficie stosowanej w ciastach cukierniczych. Jest ona dobra w lukrze do pączków, lecz w wykwintnym torcie niedopuszczalna, należy zawsze chociaż w małej ilości używać tylko bardzo dobrego araku lub rumu.

Pieczywo drobnych ciast należy już właściwie do cukiernictwa. Mając dobry sposób robienia ciasta francuskiego — a taki w dziale pasztecików i pasztetów podałam — mamy podstawę do wyrobu całego szeregu wykwintnych ciast nadziewanych owocami, konfiturami, kremami.

Przy wyrobie ciastek dużą rolę gra krem zaparzany, tak zwany „crème patissière“. Robi się on w sposób następujący. Dwie szklanki śmietanki zagotować. Pięć żółtek utrzeć ze szklanką cukru, dodać kawałek wanilji, łyżkę masła śmietankowego, sporą łyżką mąki pszennej. Zmięszać to wszystko z letnią śmietanką, ogrzewać wolno na ogniu, wciąż mięszając, aż masa zgęstnieje i mąka straci smak surowizny. Nie dać gotować się mocno, gdyż żółtka się zwarzą. Takim kremem napełniamy éclair'y z ptysiego ciasta, które panie też miały w dziale pasztecików, przekładamy nim napoleonki, napełniamy babeczki z kruchego ciasta, używamy za podkład pod owoce i konfitury do różnych ciastek, a także i do torcików kruchych.

Oprócz kremu zaparzanego często używamy do ciastek bitej śmietanki zaprawionej cukrem-pudrem utłuczonym z wanilją. Piany z białek używamy tylko wtedy, jeśli ciastka mają z nią iść do pieca, aby uschła albo przynajmniej się zrumieniła. Piana z białek na surowo zupełnie nie powinna być używana w wykwintniejszem pieczywie.

Taka piana z białek jest natomiast niezastąpiona przy wyrobie drobnych ciastek, herbatniczków. Wianuszki i wiórki migdałowe i orzechowe, makaroniki, języczki kocie i t. p. drobne pieczywo składa się przeważnie z piany z białek, cukru (zawsze pudru tylko) i odpowiednich dodatków w postaci czekolady, orzechów, migdałów i t. p.

Do ciast zaliczamy także wafle, andruty, faworki i pączki.

Małe rozmiary dzisiejszego wykładu nie pozwalają mi mówić o nich obszerniej, muszę odesłać moje słuchaczki do książeczek z serji „Życia Praktycznego": „Pieczywo domowe", „Ciasto Wielkanocne" i „Potrawy wigilijne", tylko dając szereg zasadniczych wskazówek. A zatem: forma do wafli i andrutów nigdy się nie myje, tylko przed użyciem wypala doskonale aby zniszczyć stary tłuszcz, wyciera papierem i smaruje raz dobrze masłem — do andrutów bez masła robionych — białym woskiem. Aby faworki były dobre należy je nadzwyczaj cienko wałkować i natychmiast po pokrajaniu smażyć, gdy ciasto obeschnie faworki się łamią w smażeniu i za dużo tłuszczu piją.

Stosunkowo rzadko kto robi cukierki domowe, tymczasem, w obecnych ciężkich czasach, a przy uznanej przez lekarzy korzyści z używania możliwie wielkich ilości cukru, szczególniej dla dzieci, którym dopomaga przy formowaniu kości, każda gospodyni domu a głównie każda matka, cukierki domowe wyrabiać powinna. Najzdrowsze i najpożywniejsze są wszelkiego rodzaju cukierki śmietankowe. Można je robić z mleka — będą to wtedy tak zwane ciągutki, lub ze śmietanki — otrzymamy cukierki kruchsze. Jeżeli dodamy do nich czekolady — będą karmelki kruche czekoladowe, miodu — cukierki miodowe. Za pomocą dodawania mocnej, aromatycznej kawy, orzechów najdrobniej mielonych, pistacji i różnych aromatów, możemy ogromnie urozmaicić te najprostsze w robocie cukierki.

Jako zasadę bierzemy tyleż cukru co mleka lub śmietanki i gotujemy wolniutko na ogniu. Gdy masa gęstnieć zacznie wylewamy ją na półmisek posmarowany lekko oliwą. Gdy nawpół zastygnie krajemy w długie paski i zawijamy w cieniuchny papier woskowany.

Równie łatwe są wszelkie marcepany. Migdały słodkie z dodaniem kilku gorzkich dla zapachu, oparzone, obrane z łuski i nieco obsuszone, aby nie miały w sobie wody, ucieramy na tarce lub w specjalnej maszynce. Na pół kilo migdałów bierzemy trzy ćwierci kilo cukru-pudru i tyle różanej wody, aby masa się wygnieść dała. Wyrabiamy ją tak, aby od ręki odstała. Robimy z niej kulki, kółka, obwarzaneczki, różne figurki lub owoce i lekko obsuszamy w piecu, lub też maczamy w karmelu, czy czekoladowej pomadce, przyrządzonej jak na lukier.

Do roboty cukierków należy mieć siatkę drucianą osadzoną na ramce z drzewa lub drutu i na nóżkach, tak zwaną kratkę cukierniczą. Czy to kulki marcepana, czy ćwiartki mandarynek, czy winogrona, czy orzechy włoskie — najlepiej też nadziane marcepanem, po zasuszeniu w karmelu lub czekoladzie układamy na takiej kratce dla osuszenia.

Taką masą marcepanową nadziewamy daktyle lub duże, francuskie śliwki bez pestek, otrzymując w taki sposób wykwintne i bardzo zdrowe słodycze.

Wszelkiego rodzaju marmelady owocowe, dobrze wysmażone i na dokończeniu zaprawione niedużą ilością rozpuszczonego, japońskiego, roślinnego kleju „Agawa", wylane na półmisek i po ostudzeniu ładnie pokrajane, dają wyborne marmeladki.

Nakoniec wszelkie owoce duże i dobrze usmażone jak na konfitury można w razie potrzeby przerobić na wyborne owoce suche. Osączamy je z syropu i zależnie od tego, czy chcemy mieć je pokryte kryształami cukru jak owoce francuskie czy też pudrem, jak owoce kijowskie, tarzamy je z jednym lub drugim cukrem i na cukierniczej kratce obsuszamy po parę razy w bardzo lekkim piecu.

Osoby chcące się zająć wyrobem cukierków domowych odsyłam do wybornej książeczki pani Wandy Dobrzańskiej „Cukierki i słodycze domowej roboty" z serji „Życie Praktyczne", wydawnictwo „Bluszczu".

GRUPA XIII. WYKŁAD I.

KRAWIECCZYZNA I BIELIŹNIARSTWO DOMOWE

JANINA MARCINIAKÓWNA.

Bieliźniarstwo i krawieczczyzna są to rozległe dziedziny pracy specjalnej, wymagające nietylko uzdolnienia, zamiłowania, ale i długoletniej praktyki, popartej stałem dokształcaniem się. Wynika ono ze zmian, które przynosi moda. Stosownie do jej nakazów zmienia się krój płaszczy i sukien, a co za tem idzie fason bielizny. Chcąc tym inowacjom kroku dotrzymać, trzeba sobie stale coś przyswajać, uważnie oglądać i uczyć się.

Oczywiście żadna z pań domu, przeciętnie uzdolniona w kierunku robót ręcznych, nie może mieć pretensji do zastąpienia odpowiedzialnej

krawcowej lub wytrawnej bieliźniarki. Każda jednak powinna znać do pewnego stopnia krój i szycie, a przedewszystkiem repeerację.

W dobie ciężkiego kryzysu i daleko idących wskazań oszczędnościowych, ta umiejętność jest nieodzownym warunkiem równowagi budżetowej. Znaleźć godzinę — dwie czasu dziennie na szycie nie jest tak trudno. Praca opłaci się sowicie, dając dużą dozę zadowolenia.

Osoby obznajmione z krojem i szyciem, przygotowane do samodzielnej pracy, znajdą zawsze pomoc w wykrojach, modelach, podręcznikach z wzorami. Osoby mało wykwalifikowane, które jednak chcą wziąć tę pracę na swoje barki, muszą się uciec do elementarnych podręczników z różnych dziedzin krawieczczyzny i bieliźniarstwa i oprzeć się na ich wskazówkach i radach.

Zacząć oczywiście należy od czynności elementarnych t. j. od naprawy bielizny i ubrania. Jest to czynność podstawowa, niełatwa do opanowania jeżeli ma być precyzyjnie wykonana.

Nawet *przyszycie guzików* trzeba zrobić umiejętnie. A więc nie robić zbyt wielkiego supła, a nitkę przewlec parę razy płasko przez tkaninę i na tak umocowaną nawlekać guzik. Przyszywa się go prosto przez dziurki, na krzyż, na ukos. Nitkę trzeba dobierać grubością do tkaniny, licząc się z wielokrotnością używania guzika. Guzik, służący wyłącznie do ozdoby, może być przyszyty o wiele lżej. Jeżeli są dziurki, trzeba uważać, żeby guzik był ściśle nawprost dziurki. Jeżeli jest ich szereg, powinny być przyszyte prostą linją.

Zupełnie tak samo starannie należy przyszywać zatrzaski, nie przewlekając nitki na prawą stronę. Grubą nitką, albo podwójnie złożonym jedwabiem przyszywa się wieszadła do palt. Pamiętać o tem zawsze, żeby uniknąć obrywania się ich w miejscu publicznem.

Nadewszystko wskazanem jest dokonywanie wszelkich *napraw* przed zupełnem zniszczeniem ubrania lub bielizny. Naprawa w porę dokonana zabezpieczy przedmiot na czas dłuższy. Dlatego też bardzo wskazane jest naprawianie bielizny przed praniem, chociaż jest to bardzo nieprzyjemne. Małe rozdarcie dochodzi często w praniu do rozmiarów olbrzymich, dając wyniki zupełnie ujemne. W ostateczności można naprawiać bieliznę po praniu, ale w każdym razie przed maglowaniem i prasowaniem.

Cerować — bawełną płaską i cienką. Nigdy nie brać podwójnej nitki. Do bardzo cienkich tkanin używać cieniutkiej (100 — 120 nr.) bawełny od haftu lub nitki, wyciągniętej z materjału. Dużą, rozdartą przestrzeń cerować z jednego końca, potem po skończeniu nitki, z drugiego, dochodząc w ten sposób do środka. Taki system daje prostą, nie skurczoną linję cerowania.

Łatanie odgrywa też dużą rolę w konserwacji bielizny. Łatać zawsze tym samym materjałem, kładąc łatę wzdłuż prostej nitki. Mocno przyfastrygować, złożyć i wszywać gęsto na okrętkę. Potem wyciąć miejsca podarte równo i brzeg wycięcia podrębić gęstym szwem. Wszelkie przyszywanie łat w maszynie jest bardzo nieeleganckie i świadczy o złym guście pani domu.

Ważne bardzo jest *przeszywanie prześcieradeł* podartych w środku. Wiadomo bowiem, że wydziera się zawsze środek. Trzeba więc prześcieradło przedrzeć wzdłuż przez środek, następnie złożyć dwa zewnętrzne brzegi ze sobą i gęsto po lewej stronie zeszywać na okrętkę. Po zeszyciu szew dokładnie rozdrapać. Podarty środek, który obecnie stanowi dwa brzegi, zadrzeć aż do zupełnie mocnego miejsca materjału a następnie obrębić. W ten sposób naprawione prześcieradło przetrwać może bardzo długo.

Cerowanie pończoch i skarpet stanowi też bardzo poważny odłam pracy ręcznej. Cerować cienką bawełną lub wełną, równo naciągając przedmiot na rękę, grzybek lub szklankę. Zawsze kolorem ściśle dobranym do barwy trykotu. Pstrokacizna wygląda niedbale i nieestetycznie. Cera musi być równa, płaska, cienka bez zgrubień i wzgórków.

Wszelkie pospuszczane oczka, zeszyte na okrętkę wyglądają ohydnie. *Oczka łapie* się specjalną igłą-szydełkiem, postępując tak, jak w robieniu szydełkiem. Złapane oczko przesuwa się ku górze, łapiąc coraz to nową nitkę. Jeżeli pani domu nie potrafi tego zrobić sama — lepiej oddać robotę do rąk fachowych, konserwując w ten sposób dobre jeszcze pończochy.

W zakresie domowego szycia ważne miejsce zajmuje *obrębanie*. Ułatwia ono własnoręczne wykonanie całego szeregu przedmiotów najpierwszej potrzeby. W domu powinno się obrębiać ścierki, prześcieradła, serwetki, obrusy, ręczniki, chusteczki.

W ścierkach po przecięciu na równe kawałki (wyciągnąć nitkę i ciąć wzdłuż niej) założyć obrębek i przystębnować na maszynie, zakończyć. Tak samo postępuje się z *prześcieradłami*, przy których obrębia się tylko boki (bez brzegów). Ręczniki z metra lub z płótna obrębia się też tym samym sposobem w maszynie lub w ręku nitką, odpowiednią do grubości tkaniny.

Obrusy i serwetki obrębia się w ręku — to jest naprawdę eleganckie. Można też dawać obręby mereżkowe, wykonane w ręku lub maszynie. Do przybrania bielizny stołowej można użyć koronek klockowych, filetów, szydełkowych, haftów ręcznych. Jest to rozległa i ciekawa dziedzina pracy ręcznej.

Osobne miejsce zajmują *chusteczki*. Zwykle obrębia się maleńkim szwem w maszynie, chociaż najwłaściwsze jest obrębianie w ręku. Cieniutkie obrębia się rulonikiem, mocno skręcanym w palcach, bardzo cienką nitką. Różne rodzaje mereżek, obrabianie szydełkiem, dzierganie, hafty ręczne, krzyżykowe, koronki — to duże pole do inwencji i wykazania osobistego gustu w ozdabianiu chusteczek. Osobne miejsce zajmuje *znaczenie*. Ścierki trzeba znaczyć czerwoną bawełną Nr. 20 (nie puszcza w praniu ani w gotowaniu) ściegiem krzyżykowym lub łańcuszkowym. Tak samo można znaczyć prześcieradła. Do bielizny stołowej, pościelowej i osobistej używa się haftów białych w postaci monogramów, liter lub wypisanego całego imienia.

O ile obrębianie leży niejako w zakresie elementarnych umiejętności, o tyle *szycie bielizny* stoi już o krok wyżej. Najłatwiej uszyć poszewkę. W tym celu wymierzyć dokładnie poduszkę, przypuścić materjału na szwy (materjał powinien być przedtem sprany) i zaszywać płaskim szwem bieliźnianym cienką igłą i nitką. Z brzegu przypuszcza się szeroki kawałek na obrębek do dziurek, u dołu mniejszy, u góry większy, żeby można było założyć go do zapinania dziurek.

Nietrudne do uszycia są *wyłożenia* do podpinek, które się zwykle robi osobno. Muszą być ozdobne, przybrane mereżkami, koronką i t. p. Koronki wszywa się na okrętkę maszynową lub kładzie się je na wierzchu i gęsto przydzierguje.

Trudne i wymagające naprawdę fachowej ręki są *podpięcia* do kołder w kształcie kopert o mniejszym lub większym wykroju. Bardzo wygodne i praktyczne są podpięcia całkowicie rozpinane, piorą się i prasują bardzo łatwo. Najtrudniejsze są dla osób niewprawnych *dziurki*, które powinny być zrobione równo, gęsto i w odstępach doskonale wymierzonych i dostosowanych do dziurek.

Natomiast obecna modna *bielizna damska* biała lub kolorowa, jedwabna lub opalowa nie jest trudna do zrobienia. Trzeba mieć dobry wykrój na własną miarę, trochę cierpliwości, ładny model i gust, a można sobie szyć samej koszulki, kombinacje, koszule nocne. Dają one rozległe pole do zastosowania robót ręcznych, jak roboty siatkowe, toledo, mereżki, hafty i t. p.

Natomiast wykonanie *bielizny męskiej* wymaga takiej znajomości kroju i szycia, że podjąć się jej mogą tylko osoby doskonale wykwalifikowane. W każdym razie szycie bielizny męskiej bez doskonałej znajomości jej kroju i sposoby wykonania jest bardzo ryzykowne.

Przeciwnie szycie *bielizny dziecięcej* (poza koszulkami dla chłopców) nie jest trudne. Przy jej wykonaniu trzeba się oprzeć na tychże zasadach, które się stosuje do bielizny damskiej i pościelowej. Tylko nie trzeba się wysilać na ozdoby. Dziecko rośnie i wymaga coraz to nowej bielizny, a przedewszystkiem łatwej do prania.

Wyprawka niemowlęcia powinna być wykonana w domu po nabyciu odpowiednich, nowoczesnych modeli. Obrębianie pieluszek i szycie koszulek, to rzeczy zupełnie proste. Kaftaniczki dzieci noszą trykotowe. Później trzeba szyć staniczki, majteczki, kombinacje. Wzorować się na modelach i odpowiednich podręcznikach.

W dziedzinę krawieczczyzny wkraczamy wraz z *garderobą dziecięcą*. Sukienki, piżamki, szlafroki, fartuszki, ubranka. Jeżeli matka nie umiała szyć tych rzeczy przed zostaniem matką, to musi się nauczyć. Poznać się z tablicą kroju w swojem piśmie, z bibułkowemi wykrojami, ze sposobami szycia.

Rozpoznanie *tablicy kroju* wydaje się często dla laików rebusem nie do rozwiązania. Wystarczy jednak popatrzeć uważnie. Każdy wykrój jest oznaczony inną linją, zaznaczoną w objeśnieniach. Wystarczy powoli poprowadzić palcem po tej linji, żeby otrzymać zarys wykroju. Następnie podłożyć arkusz papieru i radełkiem przejechać po linjach żądanego wykroju. Linje odcisną się na papierze, z którego wyciąć można gotową formę. Nie należy zapominać o przypięciu papieru szpilkami do tablicy kroju, żeby forma była dokładna.

Niejako na rubieży pomiędzy bielizną a garderobą damską znajdują się spody od sukien, które obecnie mieć musi każda z nas. Są one niezbędne do sukien markizetowych, woalowych, żorżetowych, szyfonowych. Szyje się je z jedwabiu (satyna się gniecie i kręci) biorąc odpowiednią długość materjału. Ramiączka daje się ze wstążek mocnych lub z wąziutkich pasków tego samego materjału. Trzeba uważać, żeby dołem spód nie był zawąski (bierze się jedną szerokość materjału). Żeby temu zapobiec — dopasowywać tylko dokładnie górę, pozostawiając w dole całą szerokość materjału. Gdyby to nie wystarczyło, zrobić w bocznym szwie od dołu dosyć duży rozporek.

Właściwą krawieczczyzną jest szycie szlafroków, spódniczek, bluzek i wszelkie przeróbki. Szyć powinny tylko te panie, które naprawdę szyć umieją. Bez nauczenia się szycia nie warto się brać do roboty: szkoda materjałów i czasu. Za to osoby, które się nauczyły kroju, szycia, mierzenia mają duże zadowolenie z wyników pracy. Z pomocą przychodzą im wykroje, tablice, modele, wzory i całe stosy materjałów od najtańszych do najwykwintniejszych. Pieniądze zaoszczędzone na opłacenie krawcowej można wydać na lepszy materjał albo odłożyć na inny potrzebny wydatek.

Jednakże szycie sukien, kostjumów i palt

zwłaszcza z kosztownych materjałów, należy zawsze powierzać rękom doskonale wykwalifikowanym.

Lepiej swoje zdolności zużyć na zrobienie umiejętnej przeróbki, chociaż zgóry zastrzedz się trzeba, że dobrze przerobić jest nieraz o wiele trudniej, niż uszyć z nowego. Przerabianie dla dzieci z dorosłych, ze starszego rodzeństwa — to zakres pracy zdolnej, dobrze szyjącej matki, która tą robotą wiele naprawdę potrafi zaoszczędzić.

Paniom, któreby się interesowały bliżej znaczeniem, bieliźniarstwem i krawiecczyzną domową, polecamy szereg wydawnictw Tow. Wyd. „Bluszcz", poświęconych wyżej poruszonym sprawom.

A mianowicie: M. Mirgałowska — Podręcznik kroju bielizny damskiej męzkiej i dziecinnej; z wydawnictwa „Życie Praktyczne": Jak nosić i przechowywać ubranie, O pościeli i bieliźnie pościelowej, Bielizna dziecięca, Wykwintna i praktyczna bielizna; z wydawnictwa „Modne roboty kobiece": Roboty krzyżykowe, Przyozdobienia bielizny, Roboty siatkowe, Chusteczki haftowane, Jak ozdobić bieliznę pościelową część I i II; Richelieu, Aplikacje na tiulu, Haft angielski, mereżki, Haft Janina, Wstawki, Haft biały, Hafty kolorowe, Ściegi kolorowe, Hafty Toledo; z wydawnictwa „Ilustrowane Podręczniki": 100 ściegów szydełkowych i ich zastosowanie, Haft biały, Haft toledo, Wzory haftów białych i kolorowych, Podręcznik robót siatkowych, Haft kolorowy, Roboty frywolitowe, Zbiór monogramów.

GRUPA XIV. WYKŁAD 2.

GOSPODARSTWO DOCHODOWE

Jedwabnictwo.

WANDA DOBRZAŃSKA.

Kwiaciarstwo dochodowe ma rację bytu tylko w ogrodach położonych w pobliżu większych centrów handlowych, lub w miejscowościach, odwiedzanych w sezonach: wiosennym, letnim i wczesnym jesiennym przez liczne rzesze napływowe, a więc w miejscowościach kuracyjnych i letniskach na większą skalę.

Prowadząc handlową hodowlę kwiatów trzeba przedewszystkiem liczyć się z doborem gatunków i odmian. Każdy sezon ma inne kwiaty nadające się do hodowli handlowej, w każdym sezonie uwzględnić trzeba odmiany, zakwitające stopniowo po sobie, tak aby nie było zbyt długich przerw pomiędzy kwitnieniem jednych i drugich. Jedynie kwiaty, które znoszą transport bez szkody dla wyglądu i świeżości mogą tutaj być brane pod uwagę, a więc: *na wiosnę* — fiołki, narcyzy, tulipany, stokrotki, konwalje, bzy pełne sztamowe, liczne odmiany irysów, maki, lilje białe; *w lecie i na jesieni*— campanulla (dzwonek) peonia, goździki wczesne i późniejsze (Chabaud), rezeda, fiołki letnie (Viola Cornuta), groszki pachnące, lilje złote, ostróżki, nagietki, lewkonie, lwia paszcza, pięknie barwione złoto-purpurowe gaillardie (dzianwa), trwałe i doskonale znoszące transport wielkokwiatowe rumianki ogrodowe białe i złoto-żółte, dahlie, mieczyki, astry i ze wszystkich najpiękniejsze i najodpowiedniejsze do hodowli handlowej — róże w najróżnorodniejszych odmianach.

Z pośród wymienionych powyżej kwiatów jedne nadają się do hodowli, która ma zorganizowaną stałą dostawę do sklepów z kwiatami, inne jedynie do sprzedaży na miejscu. W pierwszym wypadku bierzemy pod uwagę kwiaty, które znajdą zawsze chętnych nabywców i uzyskają na rynku handlowym cenę jaka zapłaci za trud i koszt hodowli oraz transportu, a więc: przedewszystkiem narcyzy, tulipany, dorodną ogrodową konwalję, goździki, piękne odmiany astrów, lewkonje i róże. Ozdobne odmiany bzów sztamowych mogą również liczyć na nabywców; to samo da się powiedzieć o liljach białych i peoniach, które można ścinać w pąkach, licząc na ich trwałość i zdolność rozwijania pąków w wodzie.

Nie dosyć jest znać potrzeby roślin, stworzyć im odpowiednie warunki, wyhodować piękne i bujnie kwitnące odmiany, trzeba jeszcze uwzględnić kalkulację handlową, zapewnić sobie zbyt, umieć zarówno ścinać prawidłowo kwiaty, jak i opakowywać je do drogi w ten sposób, aby doszły nieskazitelnie świeże.

Szczegółowej hodowli każdego gatunku roślin kwitnących omawiać tutaj nie mogę. Jest to wykład zakrojony na tak szeroką miarę, że trzeba byłoby poświęcić mu całe tomy — zresztą nawet ogrodownictwo amatorskie nie zdołałoby się zadowolnić wiadomościami suchemi, zaczerpniętemi z kilku, czy kilkunastu najbardziej wyczerpujących wykładów. Biorąc powyższe pod uwagę idę po linji zachęcenia Pań, które posiadają odpowiednie wa-

runki do handlowej hodowli kwiatów zakrojonej na niewielką miarę, udzielenia im niezbędnych wskazówek i przekonania, że niekoniecznie trzeba kończyć szkołę ogrodniczą, lub posiadać rozległe tereny, aby móc spieniężać kwiaty wyhodowane własnym trudem.

Weźmy naprzykład pod uwagę ogród położony przy willi w miejscowości kuracyjnej, lub letniskowej, może on śmiało dać dochód z warzyw, owoców (te dwa tematy omówiła już pani Zofja Wróblewska w swoich wykładach) i kwiatów, które chociażby opłacając robociznę, poza dostarczeniem ilości płodów wystarczających na potrzeby domowe, stanowić będą poważną rubrykę w dochodach właścicielki.

W takich to właśnie ogrodach trzeba hodować kwiaty podatne do sprzedaży na miejscu, wprost z zagona, czy rabaty, a znajdą one zawsze chętnych nabywców. Niezależnie od tego, czy mamy zamiar sprzedać kwiaty cięte na miejscu, czy też są one przeznaczone do dalszego transportu, zasady ścinania ich pozostają zawsze te same, a umiejętne wykonanie tej czynności i odpowiednie wybranie setadjum rozkwitu, oraz pory dnia w jakiej ścinamy kwiaty, są poniekąd odpowiedzialne za dłuższy, czy krótszy okres ich trwania.

Kwiatów nie należy nigdy zrywać, gdyż przez silne szarpnięcie naruszamy korzenie rośliny i miażdżymy łodygę, odbierając jej zdolność swobodnego wchłaniania wody. Jedynym racjonalnym i prawidłowym sposobem jest ścinanie łodyg ostrym nożem i to nie prosto, a skośnie. Jedynie kwiaty drobne o wiotkich delikatnych korzonkach, jak np. fiołki, bratki, stokrotki, rezeda i t. p. nie nadają się do ścinania, a do *zrywania* bez szkody zarówno dla samego kwiatu, jak i dla całej rośliny. Równie ważną, jak sposób zbierania jest pora w której ścinamy kwiaty, a więc nie należy nigdy wykonywać tej czynności o innej porze, jak po zachodzie słońca, lub bardzo wczesnym rankiem — wciągu dnia, omdlałe od słonecznego żaru tracą odporność, jędrność łodyg i kwiatu i są nieodpowiednim materjałem handlowym — towarem bezwartościowym dla nabywcy.

Kwiaty przeznaczone do transportu, lub na miejscową sprzedaż powinny być ścinane w początkowem stadjum rozkwitu, a te które posiadają wybitną zdolność rozwijania pąków w wodzie ścinamy nie rozwinięte, a z doskonale wykształconym pąkiem. Do takich należą: róże, peonje, lilje, tulipany; irysy i mieczyki ścina się kiedy dolne kwiaty są w pełnym rozkwicie, a osadzone na wierzchołku łodygi w pąkach — pąki te będą rozwijały się stopniowo, zapewniając w ten sposób długotrwałość kwiatu. Natomiast: gaillardie, rumianki ogrodowe, lewkonje, goździki, konwalje, astry, słoneczniki ogrodowe (pełne i pojedyncze) ścinać trzeba w pierwszem, jednak już wybitnie zaznaczonem stadjum rozkwitu, gdyż nie zdołałyby rozwinąć się po ścięciu.

Opakowanie kwiatów do drogi jest bardzo ważnym czynnikiem handlowym. Kwiat prawidłowo i umiejętnie opakowany łatwo zniesie kilko, a nawet kilkunastogodzinny transport, a włożony po rozpakowaniu do obfitej zimnej wody i ustawiony w chłodnem miejscu ma zdolność odzyskania nienagannej świeżości.

Jednym z ważniejszych czynników będzie tutaj ścisłe opakowanie, które zapobiega zniszczeniu płatków kwiatowych przez ocieranie się jednych o drugie, lub o brzegi łubianek w jakie są opakowane.

Do transportu kwiatów używamy płaskich, przewiewnie plecionych, lekkich łubianek. Wyłożone miękkim papierem są odpowiedniem podłożem nawet dla bardzo delikatnych kwiatów. Kwiat musi być zupełnie suchy, owinięty ściśle w bibułkę, tylko łodygi pakować trzeba w wilgotny mech, który dostarczy im w przerwie pomiędzy ścięciem, a włożeniem do wody wystarczającej ilości wilgoci. Kwiaty cięte, które mają iść w drogę nie powinny być przechowywane w wodzie. Transport normujemy tak, aby natychmiast po ścięciu kwiatów o rannym, czy wieczornym chłodzie pakować je i wysyłać, lub opakowane przechować (możliwie najkrócej) przez czas dzielący je od chwili wysłania, w zimnej piwnicy.

Skrapianie kwiatów przeznaczonych do opakowania jest systemem wadliwym — mokre zagrzewają się, gdy odetniemy im przez opakowanie dostęp powietrza, a to zagrzanie powoduje zniszczenie płatków kwiatowych, które tracą barwę i świeżość.

HODOWLA ZIÓŁ LEKARSKICH.

Hodowla ziół lekarskich jest wprawdzie w Polsce pieśnią przyszłości, ale od nas, od naszej zapobiegliwości, wytrwania i inicjatywy zależy, aby pieśń ta stała się w niedługiej przyszłości triumfalną.

Warunki klimatyczne i terenowe naszego kraju odpowiadają całkowicie hodowli, o której mowa, mogłaby się ona stać źródłem poważnego dochodu zarówno mniejszych jak i dużych gospodarstw wiejskich i ogrodów handlowych, gdyby nie brak pewnego i stałego zbytu.

O tem, jak poważną gałęzią hodowlaną i dochodową może być prawidłowo prowadzona hodowla ziół lekarskich, świadczą najlepiej dorobki obce, wystarczy bowiem wtajemniczyć się w stan

hodowli zagranicznych, aby zrozumieć, jak olbrzymie pole leży u nas odłogiem.

To niedocenienie, czy zaniedbanie ma jednak poważne przyczyny, bo trudno uwierzyć, aby kraj tak rolniczy, jak Polska pominął jedną gałąź hodowlaną poprostu tylko przez opieszałość, lub niezrozumiały upór.

Otóż najważniejszą przyczyną tego zaniedbania jest, jak już wyżej nadmieniłam niepewny i nieunormowany zbyt, gdyż u nas przy braku wytwórni, które przerabiałyby na miejscu wyhodowany surowiec, hodowla ziół lekarskich nie może oprzeć się na trwałych i pewnych podstawach.

Prywatna inicjatywa zabiega u sfer miarodajnych o obłożenie wysokim cłem preparatów zagranicznych wyrabianych na podstawie surowca roślinnego, aby w ten sposób umożliwić rolnictwu polskiemu dochodową hodowlę roślin o których mowa, a przemysłowi dać możność stworzenia szeregu placówek wytwórczych, które nietylko zasiliłyby skarb państwa, zatrzymując w kraju poważne kapitały, jakie odpływają poza jego granice, ale dały pracę polskiemu robotnikowi i dochód polskiemu przemysłowi.

Popieranie tej akcji powinno zainteresować każdego kto rozumie jak ważną sprawą jest w czasach dzisiejszych podniesienie rentowności gospodarstw i ogrodnictwa w naszym kraju, kiedy dawne systemy gospodarcze coraz dotkliwiej zawodzą.

W dzisiejszych warunkach hodowla ziół lekarskich może również dać poważne dochody trzeba jednak, przystępując do niej zapewnić sobie zbyt dla wyhodowanego surowca, inaczej łatwo pozostać z nim i narazić się na poważne straty materjalne.

A teraz zastanówmy się jakie korzyści wypływają z uprawy roślin lekarskich: zioła i rośliny lekarskie są najodpowiedniejszym materjałem hodowlanym dla dużych ogrodów i gospodarstw rolnych oddalonych od ośrodków handlowych. Tam gdzie owoce, lub warzywa nie mogą być brane pod uwagę, bo nie znajdą na miejscu zbytu, a koszt transportu nie wytrzyma kalkulacji — zioła lekarskie mogą być hodowane z powodzeniem, gdyż nie wymagają przy transporcie kosztownego opakowania, nie tracą wartości, ani przez dłuższe przechowanie, ani też uciążliwą drogę, a przytem są lekkie, więc mało kosztowne przy przewożeniu.

Hodowla wielu ziół może być połączoną z prowadzeniem dochodowej pasieki, gdyż niejedna z roślin, o których mowa zakwita miododajnie; ule ustawione wśród plantacji odznaczają się zawsze wysoką wydajnością, gdyż pszczoły mają obfite pożywienie na miejscu, a silne roje w takich warunkach są w stanie zalać miodem półtorej ramki dziennie.

Pośród roślin lekarskich jest wiele takich, które mogą z łatwością spełniać podwójną rolę — użytkowo-dochodową i ozdobną. Do takich należą między innemi *Oman Wielki*, który tworzy piękne grupy na tle trawników, żywopłoty z *Bożodrzewiu*, obwódki z *Hizopu* i wiele innych.

Niezaprzeczonym plusem hodowlanym jest też i możność zużytkowania terenów niezdatnych pod uprawę ziemiopłodów. Jako przykład niech nam posłuży ustalenie piasków lotnych plantacją dziewanny, która wprawdzie nie wyda tak obfitego plonu, jak hodowana na miernej chociażby ziemi żytniej, jednakże przy zasileniu nieużytków kompostem, stawiarką, a nawet gliną wyda plon zadawalniający, szczególnie jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, że teren, na którym wegetuje leżał dotąd odłogiem.

Kto zna florę naszego kraju łatwo może zapytać „dlaczego mamy z nakładem kosztu, trudu i czasu hodować rośliny, które rosną tak obficie w stanie dzikim na terenie całego naszego kraju?". Odpowiedź łatwa — dzika flora rzadko kiedy występuje gromadnie i zachowuje czystość gatunku, a tem samem nie jest w stanie dostarczyć tak wartościowego i czystego surowca, jak tam gdzie jest odpowiednio kultywowana. Idąc dalej po tej samej linji trudno nie docenić faktu, że zioła zebrane w dzikim stanie rzadko kiedy są wolne od obcych domieszek, a nieraz nawet mają domieszki szkodliwe dla zdrowia, poza tem uchwycenie odpowiedniego momentu zbioru ziół dziko rosnących jest trudne, szczególnie, że zbiorem tym trudnią się przeważnie osoby mało uświadomione i niedoceniające ważności uchwycenia tego momentu. Przytem jednym z poważniejszych niedoborów ziół zbieranych po amatorsku jest nieumiejętne wysuszenie ich, i pożałowania godne krajanie, co wpływa wysoce ujemnie na wartość surowca.

Ogólne uwagi o hodowli i zbiorze ziół lekarskich. Jak już wyżej wspomniałam hodowla ziół lekarskich, jako taka, nie przedstawia ani z punktu widzenia klimatu, ani gleby poważniejszych trudności, jednakże sam fakt przystąpienia do hodowli wymaga poważnego zastanowienia.

Punktami, jakie rozpatrzyć należy są w pierwszym rzędzie: rodzaj klimatu i gleby, oraz sprawa robocizny, która w danym wypadku odgrywa niemałą rolę.

Praca przy zbiorze ziół, tak kwiatów, jak i liści, całych liści, czy też korzeni — to praca, której zmechanizować nie można. Musi ona być wykonana nietylko ręcznie, ale w ściśle oznaczonej porze, bo zwłoka spowodowana jakiemikolwiek warunkami jest tutaj niedopuszczalna.

Wśród ziół nadających się do hodowli krajowej należy rozróżnić jednoroczne i byliny, czyli

trwałe.. Tak jedne, jak i drugie mają swoje dobre strony. *Rośliny jednoroczne* nie wymagają specjalnego zasilenia gleby, albowiem przeniesione w zgoła odmienne warunki czerpią z nowego terenu pokarm obfity, a tem samem pozwalają zużytkować nawozy pod inne ziemiopłody, bardziej od nich wymagające; *byliny,* czyli wieloletnie, raz na danem miejscu posadzone, przez szereg lat zaoszczędzają hodowcy trudu podstawowej uprawy, zadawalniając się spulchnianiem i zasilaniem gleby.

Hodując zioła lekarskie należy zwrócić baczną uwagę na fakt, że zbyt pieczołowite kultywowanie roślin, czyli otaczanie ich specjalnemi staraniami, dostarczanie intensywnej pożywki zawartej w dobrze zasilonej ziemi, powoduje niejednokrotnie tak zwane *wyradzanie się — tworzenie nowych odmian,* które może być nieraz cennem, a w wielu wypadkach niebezpiecznem np. u roślin o właściwościach trujących, które nie powinny odbiegać od prototypu.

Przechodząc od uwag ogólnych do podstawowego omówienia hodowli ziół lekarskich zaczniemy od podstawy — od uprawy roli.

Idealną uprawą roli pod zioła lekarskie, byłoby głębokie jej skopanie, które sprzyja spulchnieniu i doszczętnemu wyniszczeniu chwastów. Jednakże ten sposób, jako wysoce kosztowny, a tem samem zmniejszający dochód z plantacji stosować będziemy tylko na terenach przeznaczonych pod szkółki, albo rozsadniki zadawalniając się głęboką orką terenów plantacyjnych. Głębokie kopanie stosować też można, bez zbytniego przeciążenia budżetu hodowlanego, w ogrodach gdzie hodujemy rośliny lekarskie na nielicznych zagonach.

Nawożenie gleby pod rośliny, o których mowa, wymaga specjalnych prawideł. Najważniejszem jest unikanie przenawożenia gleby pod rośliny, które hodujemy na zbiór kwiatów, gdyż zbyt silny wzrost spowodowany nadmierną ilością nawozu wpłynie nadwyraz ujemnie na siłę kwitnienia.

Plantacji ziół lekarskich nie należy nigdy zakładać na świeżym nawozie. *Najidealniejszym systemem* jest nawożenie na rok przed siewem, lub sadzeniem roślin; *systemem dopuszczalnym* — wiosenny siew na jesiennym nawozie.

Wrazie potrzeby parokrotnego zasilenia roślin w czasie jednego okresu wegetacyjnego używamy przefermentowanej gnojówki, rozcieńczonej wodą (na jedną część gnojówki, trzy części wody). Plantację bylin zasila się kompostem wolnym od domieszki chwastów, które wysiewają się łatwo i zanieczyszczają plantację.

Stosując nawozy kloaczne przystępujemy do siewu, lub sadzenia roślin najwcześniej w dwa lata po nawozie.

Omawiając uprawę roli trzeba położyć nacisk na konieczność oczyszczenia terenu z chwastów, które nietylko ogładzają rośliny, ale i zanieczyszczają zbiór tak samych ziół, jak i nasion.

Prawidłowo posiana, czy zasadzona roślina ma wszelkie dane po temu, aby zapłacić obfitym plonem, jednakże wartość faktyczna i wartość sprzedażna zależne są jeszcze w dużej mierze od *umiejętnego zbioru i wysuszenia.*

Pod *umiejętnym zbiorem* rozumieć należy w pierwszym rzędzie stosowną porę, *czyli uchwycenie punktu kulminacyjnego rozwoju rośliny.* Jeżeli chodzi o kwiat — zbieramy go w dniu rozkwitu; liście i całkowite rośliny — w pełni rozwoju nie zawcześnie i nie zapóźno; korzenie — jesienią, albo bardzo wczesną wiosną, to znaczy w porze kiedy soki *już,* albo też *jeszcze nie krążą* i są całkowicie w korzeniu skoncentrowane.

Do zbioru kwiatów przystępować należy w dniu ich rozkwitu i to w dniu pogodnym po obeschnięciu rosy. Kwiatów nie należy składać w zbyt głębokie kosze, gdyż powoduje to gniecenie i załamywanie płatków, a w następstwie zmianę zasadniczej barwy — czernienie. Kwiat trzeba natychmiast po zbiorze rozsypywać w miejscach przewiewnych, ciepłych, jednak zabezpieczonych od zbyt ostrego działania promieni słonecznych; rozpościerać cienkiemi warstwami wprost na czystej podłodze drewnianej, lub na specjalnych wyplatanych ramach. Rozpościeranie kwiatów, lub liści grubemi warstwami przyczynia się do kiśnienia, a operacja słoneczna odbarwia i zmniejsza wartość sprzedażną towaru.

Liście i całkowite rośliny najlepiej jest zbierać po deszczu, który obmywa je z kurzu, jednakże do zbioru nie należy przystępować wcześniej, aż roślina pod wpływem operacji słonecznej, lub ciepłego wiatru, obeschnie dostatecznie.

Suszenie w sposób naturalny, to znaczy powyżej opisany jest najidealniejszem, uzależnia ono jednak hodowcę od wpływów atmosferycznych trzeba bowiem liczyć się z tem, że długotrwała słota uniemożliwia niejednokrotnie suszenie naturalne. Dla uniezależnienia się od warunków atmosferycznych można stosować system suszarniany, to znaczy zbudować domowym przemysłem suszarnię, ogrzewając ją zapomocą zewnętrznych palenisk i kanałów od nich przeprowadzonych.

W suszarni umieszczamy ramy systemem szufladowym — jedna nad drugą ramy takie, na których rozsypuje się zioła najlepiej wyplatać trzciną. Zioła dostatecznie wysuszone powinny lekko zwilgnąć pod wpływem powietrza inaczej przy pakowaniu w worki łatwo się kruszą.

System suszarniany, prędszy i łatwiejszy od naturalnego, nie daje się jednak zastosować przy suszeniu surowca bogatego w olejki lotne—tutaj innego systemu, jak naturalny stosować nie należy.

STOSUNKI TOWARZYSKIE

L. NEUMANÓWNA.

Współczesne życie towarzyskie, wyswobodzone z powijaków konwenansu, nie jest jednak wolne od pewnego rygoru, który reguluje stosunki pomiędzy ludźmi.

Wyłamanie się z pod prawideł tego rygoru, które jest tak częstym przejawem w dzisiejszych warunkach, wyzbycie się w imię wygody wszelkich obowiązków towarzyskich, lub odkładanie ich spełnienia z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień, pod wpływem czy to lekceważenia, czy też braku czasu, lub „rozpędu towarzyskiego", wreszcie trudne warunki materjalne, które niejednokrotnie uniemożliwiają zarówno bywanie, jak i przyjmowanie drugich u siebie, to podstawowe przyczyny coraz wyraźniejszego zamierania życia towarzyskiego.

Polityka tego rodzaju, a raczej zupełny brak towarzyskiej polityki, to linja, po której nikomu kroczyć nie wolno. Ludzie, ludzka przyjaźń, życzliwość to siła, bez której obejść się nikt nie może; ani szara, nikła jednostka, ani nawet człowiek pod każdym względem mocny, tak pozycją socjalną, jak materjalnie.

Umiejętność współżycia z ludźmi, podświadoma zdolność zdobywania sobie ich sympatji i zaufania wypływa przedewszystkiem z życzliwego ustosunkowania się do otoczenia, które to ustosunkowanie wytwarza przyciągające fluidy, atmosferę w jakiej każdy i równy nam i wyższy i niższy czuje się dobrze i mimowoli płaci nam tą samą monetą.

Ta właśnie życzliwość, lojalne ustosunkowanie się do ludzi jest podstawą dobrych stosunków, które przeradzają się łatwo w stosunki przyjazne i zażyłe. Życie towarzyskie musi być, tak, jak wszystko zresztą co składa się na nasze bytowanie, rozumnie i dobrze zorganizowane.

Pierwszem jego stadjum jest *zawiązywanie znajomości*, drugiem — *umiejętne ich kultywowanie*.

Trudno wypowiedzieć się, której z tych dziedzin przypisać ważniejszą rolę, obydwie są równie odpowiedzialne, wymagające dużej rozwagi, taktu i subtelnego odczucia.

Dobór znajomości powinien być nacechowany dużą dozą ostrożności i przenikliwości. Tylko jednostki stojące na stanowiskach, które zmuszają ich niezależnie od osobistych sympatyj i antypatyj do podtrzymywania stosunków z licznem gronem ludzi, nie mogą przeprowadzać selekcji, muszą naginać się do wymagań, jakie narzuca im życie.

Człowiek niezależny towarzysko ma ten wielki atut w rękach, że wolno mu dobrać sobie grono ludzi, odpowiadających stopniem kultury, umysłowością, wychowaniem, upodobaniami jego poziomowi intelektualnemu — innemi słowy może przeprowadzić selekcję i współżyć tylko z ludźmi, którzy go interesują, których darzy sympatją i szacunkiem. A tylko takie towarzystwo wywiera dodatni wpływ na nasz rozwój umysłowy i psychiczny — tylko takie ma rację bytu.

Kultywowanie zawiązanych znajomości to sztuka zawiła, wymagająca dużo taktu, zapobiegliwości, dobrej woli i znajomości form towarzyskich. Bo aczkolwiek „formie", jako takiej powojenne obyczaje biją z zapałem podzwonne, wyznając przedewszystkiem prawo *bezgranicznej swobody i wygody*, prawo *niekrępowania się niczem i nikim*, bez niej, życie towarzyskie i współżycie z ludźmi obejść się nie jest w stanie.

Mówiąc *o formie* nie mam bynajmniej na myśli zawiłych konwenansów, na które mało kto jest w stanie znaleźć czas w dzisiejszem gorączkowem życiu. Zresztą *konwenans* to przeżytek, o którym dzisiaj nie może już być mowy. Kultywowanie znajomości z ludźmi polega na umiejętnem podtrzymywaniu ich, na dokumentowaniu pamięci, na utrzymaniu ciągłości, na zrozumieniu podstawowej zasady zachowania równowagi pomiędzy tem czego od ludzi *żądamy*, a co im ze siebie *dajemy*.

Aby stosunki z ludźmi rozwijały się normalnie i mogły przejść w stadjum serdecznej zażyłości, muszą być stale podtrzymywane. Długie przerwy wytwarzają zawsze pewien chłód, utrudniają odnalezienie się, każą zaczynać wszystko od początku, a początek ten jest daleko trudniejszy pomiędzy ludźmi, których już coś łączyło, niż pomiędzy takimi, którzy się spotykają poraz pierwszy na drodze życia.

W podtrzymaniu znajomości, czy zażyłości niemałą rolę gra korespondencja, która ma dar nietylko *podtrzymania*, ale nawet *pogłębienia* dobrego porozumienia.

Często zdarza się, że oddalenie rozcina najserdeczniejsze węzły znajomości, a nawet i przyjaźni. Drogi ludzi, którzy byli sobie blizcy rozchodzą się; brak wspólnych przeżyć, wymiany myśli, wytwarza pewien chłód sprowadza zobojętnienie. Objawy te jednak nie będą miały miejsca jeżeli pomiędzy rozłączonemi zawiąże się korespondencja, która podtrzyma kontakt i nada tę niezbędną ciągłość stosunkom przyjaźni, czy znajomości.

Podstawą dobrych stosunków z ludźmi jest w dużej mierze, prócz umiejętności doboru towarzystwa i zachowania form obowiązujących — lo-

jalność. Wspominając lojalność towarzyską mam na myśli jednakowo życzliwe i przyjazne ustosunkowanie się do ludzi *w oczy, jak i za oczy.*

Świadomość, że złośliwe, czy krytyczne uwagi, na jakie pozwalamy sobie poza czyjemiś plecami, pozostaną tajemnicą, jest zawodna — stają się one wkrótce tajemnicą poliszynela, którą wszyscy podają sobie z ust do ust, dopóki nie trafi do celu, to znaczy *do tego kogoś kto miał o niej nie wiedzieć.*

Prócz lojalności, ważnym czynnikiem twórczym w życiu towarzyskiem jest opanowanie, które nie pozwala na zbytnią ekspansję uczuciową, jak i na niczem nieusprawiedliwione, poprostu ze zmienności czyjegoś usposobienia wynikające, nagłe ochłodzenie stosunków.

Do zalet towarzysko-salonowych należą poza temi podstawowemi, które tutaj poruszyłam jeszcze i umiejętność prowadzenia i kierowania rozmową, uprzejmość, oraz umiejętność znalezienia się w każdej sytuacji i umiejętność odpowiedniego ubrania.

Omawiając dar konwersacyjny trudno nie wspomnieć o tak często spotykanym niedoborze, który polega na zabawianiu drugich osobistemi sprawami i przeżyciami. Trzeba zawsze pamiętać, że to co nas obchodzi, to co jest dla nas *najważniejsze* nie zawsze, a nawet prawie nigdy nie interesuje tego kto słucha. To też rozmowa prowadzona w towarzystwie powinna dobierać sobie tematy ogólne, mające dane po temu, aby pobudzić wyobraźnię i zainteresowanie wszystkich zgromadzonych osób, nie zadrażniając równocześnie niczyich przekonań, ani zapatrywań.

Idąc po tej linji osoba prawdziwie towarzysko wyrobiona wie, że nie należy nigdy poruszać publicznie tematów politycznych, ani religijnych, są to bowiem dwie platformy na których najłatwiej o ostre starcie zdań, a nawet głębsze neporozumienie, jakie może doprowadzić do przykrego nieporozumienia, brzemiennego nieraz w fatalne skutki.

Umieć rozmawiać to jeszcze nie wszystko, trzeba też *umieć słuchać.* Umiejętność słuchania jest daleko rzadszym darem, niż wysłowienia się; to też ci, którzy słuchają, dając przeświadczenie, a chociażby nawet złudzenie, że temat poruszany pochłania ich, są najbardziej cenieni i poszukiwani w towarzystwie.

Uprzejmość to najcenniejsza zaleta nietylko towarzyska, ale i życiowa, jedna z tych zalet, w których każdy kulturalny człowiek powinien gimnastykować się, aby przyswoić ją sobie nietylko od święta — wśród ludzi obcych, w salonie, ale również i w życiu domowem, w życiu codziennem, które nie powinno być nigdy ubogie w zalety towarzyskie.

Zachowanie osoby prawdziwie kulturalnej i dobrze wychowanej powinno być nacechowane swobodą, ale nie tą powojenną swobodą, która na wszystko pozwala i wszystko usprawiedliwia, aż do lekceważenia form i ludzi włącznie, ale swobodą w szlachetnym stylu, która daje swobodę bycia, poruszania się, wysłowienia niezależnie od najbardziej kłopotliwej sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Towarzyska swoboda łącznie z opanowaniem, to dowód najwyższej kultury, zdobycie której jest obowiązkiem każdego. W życiu towarzyskiem niemałą rolę gra też i umiejętność odpowiedniego ubrania. Jest to dziedzina skomplikowana, łatwa dla tych, którzy wnieśli ze sobą w życie pewne w tym kierunku wygimnastykowanie, trudna do opanowania, jeżeli brak nam podstawowych wiadomości, chyba, że, jak to się często wśród kobiet zdarza, wrodzona intuicja wynagradza brak podstawowych wiadomości.

Dobre ubranie polega przedewszystkiem na *odpowiedniem ubraniu.* Każda pora dnia i każda nieomal okoliczność stawia odmienne wymagania. Inne są prawidła jakim podlega tualeta spacerowa, podróżna, sportowa — inne dla tualet wizytowych i wieczorowych. Najważniejszą rzeczą w stworzeniu doskonałej sylwetki jest poznanie własnego typu i dostosowanie do niego modnych wskazań. Bezkrytyczne hołdowanie modzie, prowadzi zawsze do przejaskrawienia, które wpływa ujemnie na całokształt wyglądu.

Osoba posiadająca dar dobrego ubierania się wie, że spokojny wykwint przerasta o całe niebo bogatą strojność, gdyby ona nawet licowała z warunkami i otoczeniem, a cóż dopiero jeżeli tak nie jest.

Na całokształt dobrze zorganizowanego i umiejętnie kierowanego życia towarzyskiego składa się jeszcze i opanowanie rozległej dziedziny, jaką jest składanie i oddawanie wizyt.

Pierwsza wizyta powinna być złożona w przepisowej porze, to znaczy w godzinach odpowiednich. Dawniej, kiedy życie nasze nie było tak wypełnione pracą po brzegi, pierwsze wizyty składało się w godzinach wczesnych począwszy od drugiej, trzeciej, popołudniu do piątej. Dzisiaj, licząc się z tem, że godziny wyżej wskazane są w każdem nieomal środowisku godzinami pracy, nie składa się wizyt w dnie powszednie bez porozumienia z osobami jakie odwiedzić mamy, albo też wybiera się dzień świąteczny.

Rewizyta osób, które złożyły nam pierwszą wizytę obowiązuje w przeciągu czasu niedłuższego, jak 3 — 7 dni.

Zarówno jedna, jak i druga powinny być składane w strojach wizytowych — pani w ciemnej sukni jedwabnej, lub wełnianej, pan w czarnym marynarkowym garniturze, czarnem obuwiu, białej koszuli i krawacie dostosowanym do wizytowego stroju.

Jeżeli osoby, którym składamy pierwszą wizytę mają zgóry wyznaczony dzień przyjęć, oddajemy im wizytę w tym dniu, a nie w innym, wybierając na to porę wczesną (jeżeli godziny przyjęć są wyznaczone od 5 — 7, pierwszą wizytę składa się między 5 — 5 i pół). Czas trwania pierwszej wizyty nie powinien być dłuższy niż 20 — 30 minut, chyba że wywiąże się miły i bezceremonjalny nastrój, który pozwala na dłuższe pozostanie.

Dalszy rozwój stosunków jest już ściśle zależny od skali zażyłości jaka wywiąże się pomiędzy danemi osobami i od poziomu życia towarzyskiego domu, w jakim złożyliśmy wizytę.

Składanie wizyt obowiązuje też panów, którzy są zaproszeni do domu rodzinnego na jakieś większe przyjęcie. Jeżeli w domu tym bywają mogą złożyć wizytę po przyjęciu (w przeciągu tygodnia), jeżeli są zaproszeni poraz pierwszy do obcego domu, powinni złożyć wizytę, albo poprostu bilet wizytowy na parę dni przed przyjęciem.

Składanie życzeń z okazji imienin, rocznic uroczyście obchodzonych, świąt, jest również jednym z obowiązków towarzyskich. Pamięć okazana w tego rodzaju okolicznościach obowiązuje wszystkich bywających w danym domu, a mężczyzn przedewszystkiem.

GRUPA IX. WYKŁAD 2.

CHEMJA KUCHENNA

Inż. chemji IRENA LASKOWSKA.

Treść: Fermentacja alkoholowa i mlekowa. Własności tłuszczów. Teorja prania. Mydła, pokost, cerata. Składniki białka. Własności białek.

Duże znaczenie praktyczne posiada zdolność cukrów ulegania fermentacji. Proces ten polega na przemianie cukru w alkohol i dwutlenek węgla, względnie w kwas mlekowy. Jest to proces katalityczny, w którym rolę katalizatorów odgrywają enzymy, wydzielane przez drobnoustroje (drożdże, względnie bakterje kwasu mlekowego). Zdolność ulegania fermentacji odróżnia cukry od węglowodanów złożonych.

Proces fermentacji alkoholowej został wykorzystany do celów praktycznych:

1) w przemyśle t. zw. fermentacyjnym do wyrobu win, piwa, spirytusu i wódek;

2) w piekarstwie.

Przy wyrobie wina należy pamiętać o tem, że z 1 gr. cukru otrzymujemy 0,5 gr. alkoholu; chcąc zatem otrzymać wino o zawartości np. 12% alkoholu (średnio mocne), musimy sok owocowy tak osłodzić, żeby zawierał 24% cukru. Wobec tego, że alkohol działa szkodliwie na drożdże, nie mogą one wyciągnąć więcej jak 17% alkoholu (w praktyce do 16%), jeżeli więc dodamy cukru powyżej 32% otrzymamy wino słodkie, przyczem fermentacja będzie trwać kilka miesięcy. Spirytus, który zawiera 95% alkoholu, otrzymuje się pośrednio: gorzelnie poddają najpierw skrobię, zawartą w ziemniakach, scedzeniu przy pomocy słodu, następnie otrzymują zacier, z zawartością 10 — 12% alkoholu; ten zacier poddają wielokrotnej destylacji (odpędzaniu przez gotowanie), oddzielając alkohol od wody na zasadzie różnic w temp. wrzenia tych cieczy: temp. wrzenia wody = 100°C; alkoholu = 78°C. Koniak jest produktem oddestylowanym z wina; likiery (najwyższe gatunki) są również destylatami wyciągu spirytusowego z różnych ziół; arak — destylat z zacieru ryżowego.

W piekarnictwie wykorzystywujemy drugi produkt fermentacji alkoholowej — gaz — dwutlenek węgla. Gromadzi się on w cieście w okresie, poprzedzającym włożenie ciasta do pieca (ciasto stawiamy dla wyrośnięcia w ciepłem miejscu, zapewniając drożdżom temp. dla nich najkorzystniejszą). W wysokiej temp. pieca gaz znacznie zwiększa swą objętość, rozpychając ciasto, które — dzięki zawartości glutenu — może się rozciągać. Alkohol — jako łatwo lotny — przemienia się w parę i również się rozszerza.

Składnikiem mąki, który ulega przemianie na alkohol i dwutlenek węgla jest cukier prosty, zwany cukrem gronowym, znajdujący się w mące w niewielkich ilościach.

Z fermentacją mlekową spotykamy się przy kwaszeniu mleka, wyrobie barszczu, żuru i kiszonek. Kwasowość mleka wzrasta dość szybko, w zależności od temperatury O ile wzrost kwasowości zachodzi wolniej niż powinien, świadczy to o dodaniu do mleka sody w celu zamaskowania jego nieświeżości. Aby się o tem przekonać należy mleko podejrzane zbadać zaraz po kupieniu przy pomocy papierka lakmusowego: jego zniebieszczenie świadczy o obecności sody. Można się o tem upewnić, wlewając nieco octu: burzenie się (wydzielanie pęcherzyków gazu) dowodzi obecności sody.

Fermentacji mlekowej ulega cukier, zawarty w mleku lub w warzywach. Z warzyw najwięcej cukru zawierają pomidory, ogórki, kapusta i buraki. Nieraz zwiększa się ilość cukru, dodając do kiszonek trochę miodu.

Drugą zasadniczą grupą pokarmów są *tłuszcze*. Wykryć je można łatwo dzięki następującym ich własnościom:

1) topią się w stosunkowo nizkiej temperaturze; przy silnem ogrzewaniu zwęglają, wydzielając białawy dym o charakterystycznym przenikliwym zapachu — t. zw. akwleinę;

2) na papierze dają przeświecającą, szklistą plamę;

3) w wodzie się nie rozpuszczają ani w zimnej ani w gorącej; w wodzie gorącej topią się i jako lżejsze wypływają na powierzchnię, tworząc t. zw. oka, łatwe do rozpoznania.

W gospodarstwie domowem największe znaczenie mają cechy następujące:

1) Punkt wrzenia tłuszczów leży wysoko, blizko 300°C. Z własności tej korzystamy przy pieczeniu i smażeniu. Gotując pokarmy, poddajemy je działaniu temp. = 100°C, gdyż dzięki zastosowaniu wody, mamy automatyczne regulowanie temperatury. Natomiast, używając tłuszczów — ciał o wysokim punkcie wrzenia, możemy osiągnąć temperaturę 200kilkudziesięciu stopni, a co zatem idzie wywołać szereg zmian, które w temp. = 100°C nie zachodzą — jak np. dekstrynizacja skrobi.

2) Ogrzane do temp. powyżej 200°C tłuszcze silnie parują, z czego korzystamy np. przy wypieku ciast francuskich: masło, znajdujące się pomiędzy warstwami ciasta, paruje, dzięki czemu osiągamy listkowatą strukturę — naturalnie warunkiem koniecznym po temu, jest umiejętne składanie ciasta, zapewniające wielokrotną kolejność warstw ciasta i masła.

3) Tłuszcze topią się w nizkiej temperaturze (patrz tabl. topliwości tłuszczów). O ile temperatura topliwości leży poniżej temp. ciała ludzkiego, tłuszcz jest łatwo strawny (oliwa, masło), bowiem produkty w stanie ciekłym znacznie łatwiej ulegają działaniu czynników chemicznych, jakiemi są soki trawienne.

TABLICA TOPLIWOŚCI TŁUSZCZÓW.

Oliwa	— 2°C
Olej kokosowy	— 24°C
Masło	— 31°C
Tłuszcz gęsi	— 33°C
Szmalec wieprz.	— 40°C
Margaryna	— 41°C
Łój wołowy	— 45°C
Łój barani	— 50°C

4) Pod działaniem środków takich jak benzyna, eter i wiele innych, tłuszcze rozpuszczają się. Korzystamy z tego, usuwając tłuste plamy. Chcąc uniknąć zacieków od benzyny, możemy do wywabiania tłustych plam użyć benzolu, który jest równie dobrym rozpuszczalnikiem. — Jak to wynika z tego, co powiedziano uprzednio, najgorętszym środkiem do usuwania plam będzie dobrze gorąca woda: tłuszcz się wprawdzie nie rozpuści w niej, ale zostanie stopiony.

5) Środki takie jak amonjak, ług i pokrewne rozkwaszają tłuszcze; powstaje wówczas mydło. Z własności tej możemy więc korzystać zarówno przy usuwaniu plam tłustych jak i przy wyrobie mydła.

W czasach obecnych domowa fabrykacja mydła nie opłaca się, jednakże w czasach wojennych, w okresie wielkich trudności aprowizacyjnych, wyrabiano mydła w różny sposób: jednym z najbardziej prymitywnych było otrzymywanie mydła z łoju, poddanego działaniu wyciągu z popiołu drzewnego lub też potu z wełny owczej. Oba te ostatnie produkty zawierają w sobie potaż, ciało o własnościach podobnych do amonjaku i ługu. Wykryć te własności można z łatwością, uciekając się do pomocy papierka lakmusowego (w obecności tych ciał przybiera barwę niebieską) bądź lepiej jeszcze przy pomocy fenolftaleiny (zabarwia się na różowo).

Wobec tego, że lakmus i fenolftaleina wykazują nam pewne specyficzne własności ciał, zwane własnościami zasadowemi — nazywamy lakmus i fenolftaleinę wskaźnikami zasad.

Niemal wszystkie preparaty fabryczne, używane do prania i do czyszczenia wykazują w mniejszym lub większym stopniu własności zasadowe.

Zastosowanie mydła do prania jest uwarunkowane jego własnościami zasadowemi i zdolnością tworzenia z tłuszczem emulsji. Brud, który znajduje się w porach tkaniny, nie może być usunięty przez działanie wody, gdyż chroni go warstwa tłuszczu (pot zawiera pewne ilości tego ostatniego). Dopiero po usunięciu tłuszczu, woda może się przedostać do brudu i wypłókać go.

Tłuszcze, przechowywane przez czas dłuższy, ulegają zjełczeniu; poznajemy to po specyficznym, przykrym zapachu. Gdybyśmy taki zjełczały tłuszcz zbadali przy pomocy papierka lakmusowego, przekonalibyśmy się, że wykazuje on reakcję kwaśną. Z tego wynika, że przez rozkład tłuszczów powstają kwasy — są to tak zwane kwasy tłuszczowe. Podobny zapach (zapach zjełczałego łoju) otrzymamy, zalewając kwasem mydło (należy wziąć do doświadczenia mydło gorszego gatunku). A zatem zarówno w tłuszczach jak w mydłach występują kwasy tłuszczowe tylko jakgdyby utajone. Obecność ich wykryć można, rozkładając tłuszcz w wypadku jełczenia jako czynnik, wywołujący rozkład, działają euzymy, zwane *lipazy;;* drugim czynnikiem jest ług. Fakt ten, że 2 tak różne ciała wywołują efekt ten sam, tłomaczy się tem, że zarówno lipazy jak i ług działają jako katalizatory; właściwym czynnikiem, który wchodzi w reakcję jest

woda. Tłuszcz+woda katalizator: lipazy lub środki działające zasadowo. kwas tłuszczowy + gliceryna.

W wypadku ługu z kwasu tłuszczowego i ługu powstaje sól kwasu tłuszczowego: sole sodowe i potasowe są do mydła: sodowe twarde. potasowe — miękkie (szare).

Jeszcze jedną ciekawą własnością tłuszczów ciekłych czyli olejów jest zdolność „zestalania się" pod działaniem powietrza. Olej lniany rozpostarty w cienkiej warstwie i wystawiamy na działanie powietrza po upływie paru tygodni zasycha. Proces ten możemy przyśpieszyć, dodając środka utleniającego. Stąd wniosek, że oleje schnące posiadają zdolność utleniania się. Własności te spotykamy w pokostach, farbach olejnych i t. p. Również fabrykacja ceraty polega w ogólnych zarysach na powleczeniu tkaniny warstwą zawierającą — między innemi — olej lniany i środek utleniający.

BIAŁKA.

Produkty białkowe stanowią grupę nadzwyczaj ważnych pokarmów: białko odgrywa w organizmie rolę budulca i nie może być zastąpione przez inne składniki pożywienia. Jak widać z przytoczonej tablicy, dostarcza go nam nietylko mięso i jaja. ale również sery i niektóre jarzyny; jednakże białko roślinne posiada inne własności, aniżeli białko pochodzenia zwierzęcego.

ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W PRODUKTACH CODZIENNEJ POTRZEBY.

	Białko	Woda	Inne składn.
Mleko	3,5%	87,7	8,8%
Chleb żytni	6,0%	42,3	51,7%
pszenny	7,0%	35,6	57,4%
Białko jaja kurzego .	12,77%	85 61	1,62%
Żółko „ „ . .	16,05%	50,93	33,02%
Ryba	17,0%	81,0%	2 0%
Śledź	19,0%	48	33,0%
Wieprzowina chuda .	20,0%	72	8,0%
Wołowina	21,0%	72,5	6,5%
Ser szwajcarski . . .	29,5%	15,0%	55,5%

To specjalne znaczenie białka dla organizmu tłumaczy się tem, że w skład białka wchodzą pierwiastki, nie spotykane w związkach, poprzednio wzmiankowanych. Chcąc wykazać ich obecność przerabiamy doświadczenie następujące. Kilka $cm.^3$ białka kurzego ogrzewamy ze stężonym ługiem; u wylotu probówki (w parze, nie w cieczy) trzymamy różowy papierek lakmusowy zwilżony wodą. W czasie doświadczenia papierek niebieszczeje: świadczy to o wydzielaniu się lotnego ciała, które w połączeniu z wodą posiada własności zasadowe. W ten sposób zachowuje się amonjak, a więc przez ogrzewanie białka z ługiem otrzymaliśmy jeden z najprostszych związków azotowych, a mianowicie związek. w skład którego obok azotu, który oznaczamy w chemji symbolem N wchodzi tylko wodór. (H)

Analogicznie postępując, możemy wydzielić gaz. znany wszystkim z racji swego niemiłego zapachu — siarkowodór. W psujących się jajach zachodzi proces rozkładu białka na związki prostsze— między innemi siarka oswobadza się od innych pierwiastków. za wyjątkiem jednego tylko wodoru. W psujących się jajach proces rozkładu białka wywołany jest przez drobnoustroje, przenikające przez porowatą skorupkę. W laboratorjum możemy go wywołać, gotując ze stężonym ługiem. Siarkowodór równie jak amonjak jest lotny. jednakże. w przeciwieństwie do amonjaku posiada własności kwasowe. Z tego względu w środowisku zasadowem (ług) ulega reakcji chemicznej. Chcąc go oswobodzić, musimy po skończonem gotowaniu białka z ługiem zakwasić roztwór przy pomocy kwasu siarkowego (jest nielotny) i dopiero ogrzewać, trzymając zwilżony papierek lakmusowy u wylotu probówki: zmiana barwy na różową świadczy o wydzielaniu się siarkowodoru.

Z doświadczeń wyżej opisanych widzimy. że w skład białka wchodzą pierwiastki. wyszczególnione w tabelce.

Składniki białka	Zawart. w %	Sposoby wydzielania
Węgiel — C	52	ogrzewanie do wysokiej temp.
Azot — N	17	(200 — 300°C)
Wodór — H	7	ogrzewanie ze stężonym ługiem
Siarka — S	2	(wydzielenie NH_3 i H_2S)
Tlen — O	22	reszta do 100%
	100%	

Charakterystyczną własnością białek jest ścinanie się pod wpływem temperatury (ok. 70°C), pod działaniem kwasów i zasadowa alkoholu. Własności powyższe tłómaczą: ścinania się jaj przy gotowaniu; różnic w smaku rosołu; zsiadania się mleka; klarowania się moszczu (soku owocowego) w czasie fermentacji i t. p. W procesie „warzenia się" mleka nieświeżego współdziałają kwas mlekowy i wysoka temperatura. Ścinanie się białka pod działaniem alkoholu i kwasu wykorzystano w próbie alkoholowej, służącej jako próba orjentacyjna dla wykrycia środków konserwujących w mleku. Polega ona na tem, że 10 cm. sześc. mleka zmieszamy z 10 cm. sześc. 68%-ego alkoholu (spirytusu, rozcieńczonego z 95% na 68%). Przy zwiększonej kwasowości mleko ścina się momentalnie. Próbę należy uskutecznić dwukrotnie: 1) zaraz po zakupie mleka; 2) w kilka godzin później. Kwasowość mleka normalnego wzrasta b. szybko, natomiast mleka sztucznie zakonserwowanego wzrasta powoli.

Zazwyczaj mamy do czynienia z białkiem pochodzenia zwierzęcego. Z białkiem roślinnem, zwanem glutenem, spotykamy się w mące. Dość znaczne jego ilości zawiera mąka pszenna, dzięki czemu nadaje się dobrze do wypieku ciast. Charakterystyczną własnością glutenu jest ciągliwość i sprężystość. Jeżeli mąkę pszenną zarabiamy na ciasto i to ostatnie rozwałkujemy między szklanymi płytkami, zaobserwujemy tworzenie się jakby zwitków robaczkowych; mąka żytnia takich zwitków nie daje. Na tej zasadzie możemy wykryć w mące pszennej domieszkę mąki żytniej — o ile ta domieszka przekracza 10%.

Na omówieniu trzech najważniejszych grup związków organicznych, decydujących o zachowaniu się artykułów spożywczych i włókienniczych w warunkach życia codziennego, kończę wykłady chemji w gospodarstwie domowem, odkładając do nadarzonej sposobności omówienie produktów nieorganicznych do których zaliczamy niemal wszystkie materjały, używane do wyrobu narzędzi i naczyń, oraz środki, służące do prania i czyszczenia.

GRUPA XI. WYKŁAD 3.

WYRÓB WIN OWOCOWYCH

ZOFJA SKĄPSKA.

Po ostatniem zalaniu syropu oziębionego i wyszumowanego zakładamy rurki fermentacyjne tak do beczki jak i do gąsiora. Fermentujemy w temperaturze od 15 st. C. — 18 st. C. najwyżej 20 st. C. Po ustaniu burzliwej fermentacji 6 — 7 tygodni, moszcz ściągnąć z drożdży, zawartością gąsiorka dopełnić beczkę, założyć rurkę fermentacyjną, korek uszczelnić, wynieść do piwnicy. Po 3 miesiącach ściągnąć raz jeszcze. Po zupełnem wyklarowaniu się (6 — 8 miesięcy) po przeprowadzeniu próby ściągnąć wino do flaszek, zachowując wszelkie ostrożności.

Po odleżeniu się we flaszkach, wino dobre do użytku w półtora roku od zrobienia.

Po każdorazowem zrobieniu wina zanotować wraz z datą, proporcję. Do beczki, lub gąsiora przymocować etykietę z wypisaną nazwą wina, ilością litrów, datą zrobienia.

Doskonały deserowy Tokaj z jabłek.

Chcąc zrobić 25 litrów Tokaju, przygotować dwa gąsiory:

1) na 25 l. w tym fermentować 21 l.
2) na 5 l. „ „ 4 l.

Proporcja: 20 kg. jabłek.
10 l. wrzącej wody
9.5 kg. cukru, rozpuszczonego
5 l. wody
1/4 kg. słodu.
Drożdże Tokaj rozmnożone 1 1/4 l.

Wykonanie: Rozmnożyć drożdże Tokaj w moszczu jabłkowym, aby otrzymać 1 1/4 l. matki. Przetarte jabłka zalać w cebrze wrzącą wodą (10 l.). Po oziębieniu miazgi do 18 st. C. dodać rozmnożone drożdże, zostawić przykryte na 24 godzin. Często mięszać. Jabłka, zalane wrzącą wodą, nie wytwarzają pian, gdyż białko zawarte ścina się. Cukier zagotować w 5 l. wody, wyszumować, wyziębić, rozdzielić na 3 części. Słód rozmieszać z ciepłym syropem. Miazgę wyprasować, zlewać odrazu do gąsiorów, dodając jedną trzecią wystudzonego syropu, w dwóch następnych dniach. Po ostatniem dolaniu syropu, założyć rurki fermentacyjne. Fermentować w temperaturze od 20 st. C. — 25 st. C. Po 2 miesiącach scedzić z drożdży. Większy gąsiorek dopełnić zawartością mniejszego, założyć rurkę fermentacyjną, wynieść do piwnicy. Do trzech razy ściągać, zupełnie klarowne, wyrobione, zlać do flaszek. Wyborne po odleżeniu, czem starsze, tem lepsze. Po 4 — 5 latach nabiera swej mocy, aromatu, bukietu.

Tokaj wytrawny z głogu. Głóg nadaje się i suszony. Stosownie do dojrzałości, wino, wyrobione z niego nabiera odpowiedniej barwy. Doskonały jest głóg zebrany po pierwszym przymrozku.

Proporcja: 4 1/4 kg. surowego głogu, zebranego po przymrozku.
3/4 kg. suszonego głogu
1/4 kg. fig
25 l. wody
5 3/4 kg. cukru.
Drożdże: Tokaj wytrawny.

Wykonanie: Głóg obrać z czarnych korzonków, listków kwiatowych, uważać, aby nie miał plam, bo z takiego wino jest gorzkie, zalać 15 l. wrzącej wody i zostawić na 24 godzin. 1/4 kg. fig zalać 2 l. wrzącej wody, po ostudzeniu złączyć z rozmnożonemi drożdżami Tokaj. Gdy głóg wystygnie do 18 st. C. dodać drożdże z figami do głogu, zostawić pod przykryciem na 48 godzin. Po przeciśnięciu i scedzić przez płótno, by nie było włosków. Raz jeszcze głóg zalać 4 l. wody o 18 st. C. po 5 godzinach scedzić. Cukier zagotować w 2 l. wody wyszumować, wyziębić dodać w trzech porcjach. Po założeniu rurki fermen. fermentować w temperaturze od 20 st. C. — 25 st. C. Dalej postępować jak zwykle.

Z głogu Tokaj, Marsala, lub Malaga.

Proporcja:

10 l. całego głogu,

15 l. wody,

Drożdże według wyboru.

6 — 7 kg. cukru, rozpuszczonego w takiej ilości wody, by wina razem było 25 l.

Wykonanie: Głóg wsypać do kamiennego garnka i wynieść do piwnicy, codziennie mieszać drewnianą łyżką, trzymać tak długo, aż się głóg rozleży. Po rozleżeniu, nalać gorącej wody 5 l. wyprasować, przecedzić przez gęste płótno, żeby włoski nie dostały się do moszczu. Wytłoki zalać dwa razy wodą, za każdy raz nalewając po 5 l. tak, że na 10 l. głogu wypada 15 l. wody.

Po oziębieniu dodać rozmnożone drożdże i cukier, podzielony na trzy porcje. Założyć rurkę ferment. temperatura 18 st. C. — 25 st. C. Po 6 — 8 tygodniach zlać z drożdży. Wynieść do piwnicy, zlewać kilkakrotnie. Wino to dojrzewać może 4 — 5 lat.

Doskonałe, czerwone wina z czarnych jagód. Skład chemiczny: Wody 89.59 proc., suchej substancji 10.41 proc., substancji azotowej 0.12 proc., wolnych kwasów 2.34 proc., cukru przemienionego 1.53 proc., innych węglowodanów 2.27 proc., celulozy 4.00 proc., popiołu 0.15.

W składzie tym uderza nas mała ilość substancji azotowej, (najmniejsza ze wszystkich owoców) tożsamo mała ilość cukru, a największa ilość kwasów, jest to wskazówką, by do fermentacji dodać fosforanu amonowego 1 gram na 10 l. by sok silniej rozcieńczyć wodą, i bez dodatku cukru nie fermentować. Używać na wyrób wina świeże, niespleśniałe i dojrzałe. Łatwo pleśnieją i ulegają zakażeniu octowemu. Aby zachować całą zawartość garbnika, zmiażdżone jagody zostawić na 48 godzin w piwnicy i po odleżeniu się wygniatać. 100 kg. jagód daje 65 l. soku.

Proporcja na 25 l. wina Burgund.

7.5 l. soku z czarnych jagód (12 kg. jagód), 15 l. wody, 3 kg. 500 gr. — 4 kg. 500 gr. cukru rozpuszczonego w 1.5 l. wody. Drożdże Burgund.

Po wytłoczeniu zmiażdżonych (48 godzin odleżałych) jagód, wytłoczyny zalać wodą, przeznaczoną do rozcieńczenia (na 1 l. soku 2 l. wody) zagotować, wlać wyciśnięte do soku. Cukier zagotować, wyszumować, pierwszą porcję wlać gorącą (aby zabić dzikie drożdże). Po wystudzeniu, dodać rozmnożone drożdże z fosforanem amonowym. Dalej postępować jak zwykle. Początkowa temperatura 18 st. C. — 20 st. C.

Wino Bordeaux ten sam sposób, tylko mniej cukru na 1 litr moszczu 100 gr. — 120 gr. Z tą samą ilością cukru można zrobić wino czerwone Assmanhausen. i Oberringelheim, zamiast 2 litrów wody na 1 l. soku dodać $^3/_4$ l. — $1^1/_4$ wody.

Wino z czarnych jagód ma własności lecznicze.

Wino porzeczkowe. Porzeczki zawierają w swym składzie: wody 84.31 proc., suchej substancji 15.69 proc., substancji azotowej 0.51 proc., wolnych kwasów 2.24 proc., cukru przemienionego 6.38 proc., sacharozy 0.06 proc., innych węglowodanów 1.21 proc., celulozy 4.57 proc., popiołu 0.72 proc. Porównując ten skład ze składem czarnych jagód, widzimy różnicę w zawartości cukru i substancji azotowej. Porzeczki nadają się na wyrób win południowych, szczególniej czarne porzeczki. Charakterystyczny zapach, tak dla niektórych ludzi niemiły, zatraca się z latami, a wino nabiera ślicznej, złotobrunatnej barwy.

Jagody tracą na wartości, gdy są zebrane w nieodpowiedniem stadjum dojrzewania. Przejrzałe są gorzkawo kwaśne, niedojrzałe zawierają zamało soku i są niesmaczne. Po rozgnieceniu drewnianym tłuczkiem, zalać przepisaną ilością wody, przykryć, zostawić na 8 — 10 godzin i dopiero przepuścić przez maszynkę Tutti-Frutti, płyn przecedzić przez woreczek.

Doskonałe wina otrzymuje się przez połączenie czerwonych porzeczek z czarnemi (5 proc. — 10 proc.). W przecięciu na 1 l. soku daje się 2 — 3 l. wody, $1^1/_4$ kg. cukru, wtedy fermentować można Malagą, Tokajem. Na silniejsze fermentowanie Maderą na 1 l. soku 2 l. wody 1 kg. cukru. Biorąc na 1 l. soku 2 — 2.5 l. wody można z dodatkiem 1 kg. cukru fermentować drożdżami Sauterne, Chablis. Wina południowe z większą zawartością cukru po kilku latach są wyborne.

Białe porzeczki nadają się na wyrób szampana, a tożsamo na wina ciężkie, deserowe, dodając na 1 l. soku 1 — 1.5 l. wody i cukru 330 gr. na 1 l. płynu.

Biorąc na wina deserowe mieszane porzeczki czarne, czerwone, białe, rozcieńczamy 1 litr soku 1 — 2 l. wody, dodając tak, jak poprzednio na 1 l. płynu 330 gr. cukru.

Wystrzegać się miażdżenia pestek: bo te nadają goryczkę, tożsamo owoce miażdżone z gałązkami wydają wina gorzkie. Doskonałe reńskie wina otrzymuje się z porzeczek łącząc 1 l. soku z 1.5 l. wody, 750 gr. cukru. Mozelskie: 1 l. soku, 2.5 l. wody, 500 gr. cukru, 1 gr. kwasku winnego, lub 1 l. soku, 2 l. wody, 500 gr. cukru.

Agrest zawiera więcej cukru 7.10 proc., mniej kwasu 1.37 proc., nadaje się na wina południowe. Agrest zielonego gatunku, zgnieciony, zalany wodą, wynieść na 2 dni do piwnicy. Następnie wycisnąć maszynką Tutti-Frutti.

Wino Tokaj proporcja:

5.5 kg. owocu (zgnieść),

zalać 9 l. wody 18 st. C.,

4 kg. cukru.

Drożdże.

WSPÓŁCZESNE URZĄDZENIE KUCHNI

DOBRA GOSPODYNI.

Kuchnia urządzona podług współczesnych wymagań musi być przedewszystkiem rozplanowana w sposób odpowiadający czynnościom jakich jest terenem.

Czynności te dadzą się podzielić na dwie odrębne grupy: przygotowanie posiłku i wydawanie potraw na stół; sprzątanie, na które składa się: zmywanie, czyszczenie i chowanie naczyń.

Z temi dwoma samoistnemi grupami zajęć łączą się w nierozerwalną całość urządzenia kuchenne, planowość których wpływa w dużej mierze na zaoszczędzenie sił i czasu.

Dobrze urządzona kuchnia, odpowiadająca wymaganiom racjonalnej organizacji pracy nie powinna być duża. Rozmiary 3 × 3 najwyżej 3 × 4 metry to rozmiary wystarczające jeżeli weźmiemy pod uwagę mieszkanie złożone z kilku pokoi. Kuchnie duże są wskazane jedynie w lokalach przeznaczonych na pensjonaty; mieszkanka małe mogą się zadowolnić w zupełności kuchnią o rozmiarach

Wystarczające oświetlenie, tak naturalne (dzienne) jak i sztuczne, oraz dostęp powietrza (wentylacja) są nieodzownemi warunkami, które muszą być uwzględnione.

Dobrą wentylację osiągniemy przez *odpowiednie okno* zaopatrzone w łatwą do odchylenia górną część okna, lub lufcik. Poza tem w każdej kuchni powinien znajdować się wentylator, który umożliwia dopływ świeżego powietrza i odpływ zużytego, w sezonach zimnych kiedy otwieranie okna w czasie pracy grozi przeziębieniem.

Źródłem oświetlenia dziennego jest okno. Ponieważ *źródło to* jest nieruchome, stałe i przenosić się nie da, przeto musimy, urządzając kuchnię, stosować się do niego, dbając o to, aby światło padało zawsze z przodu, albo z boku nigdy z tyłu, to znaczy, aby stół przeznaczony do prac kuchennych i płyta kuchenna były odpowiednio umieszczone.

Oświetlenie sztuczne zapomocą lamp elektrycznych, gazowych, naftowych powinno mieć na celu wystarczające oświetlenie całej przestrzeni. Mroczne kąty nietylko utrudniają pracę, ale wpływają ujemnie na stan psychiczny osoby pracującej.

Przy oświetleniu elektrycznem wystarczy (w małych kuchniach) jedna lampa umieszczona pośrodku i rzucająca światło rozproszone; w dużych prócz takiej lampy jedna jeszcze dodatkowa, umieszczona nad płytą kuchenną.

Dobre rozplanowanie kuchni. Na podstawie obserwacyj i doświadczeń wyciągnięto ciekawe wnioski, a mianowicie obliczenia procentowe wykazują, że racjonalnie urządzona kuchnia daje do 75 proc. oszczędności czasu i wysiłku zużytych przy czynnościach związanych ze sprawami gospodarskiemi.

Zastanówmy się zatem nad praktycznem znaczeniem, nad wprowadzeniem w czyn racjonalności urządzeń i dobrego rozplanowania.

Dwoma najważniejszemi punktami są: stół przeznaczony do prac przygotowawczych i płyta kuchenna.

Stół powinien być umieszczony w pełnem świetle w pobliżu kredensu, lub miejscowej śpiżarki, albo lodowni w których przechowujemy produkty — płyta kuchenna powinna znajdować się po prawej stronie stołu. Drugi mniejszy stół, umieszczony z drugiej strony płyty kuchennej, służy nam do napełniania i przybierania półmisków innemi słowy do *wydawania* potraw.

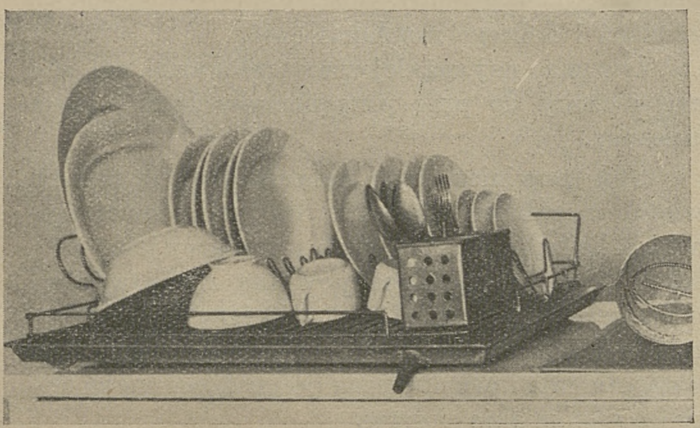


Kredens uniwersalny.

Wysokość stołów i dostosowanego do nich stołka, na którym siedząc można swobodnie wykonywać wszelkie prace, musi być obowiązkowo wzięta pod uwagę.

Dla drugiej grupy prac: zmywanie, czyszczenie naczyń, przeznaczamy miejsce osobne, montując ten odpowiedzialny warsztat na ścianie zaopatrzonej w krany z wodą.

W nowoczesnych miejskich kuchniach mamy do dyspozycji specjalne *zmywaki*, niejednokrotnie zaopatrzone w gorącą i zimną wodę. Takie urządzenie ułatwia wzorowe wykonanie pracy. Zmywak powinien być podzielony na dwie części — w jednej zmywa się naczynia — w drugiej płócze, ustawiając je (po opłókaniu) na suszarce umieszczonej po lewej stronie zmywalni na specjalnym stoliku.



Suszarka.

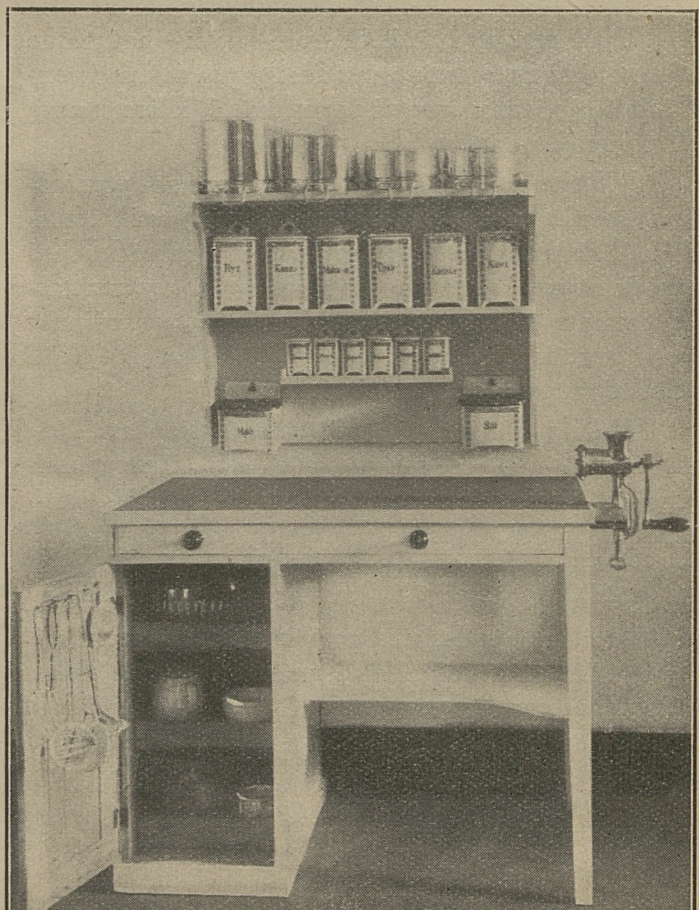
Porcelanowe zmywalnie powinny być zabezpieczone przed stłuczeniem i zniszczeniem (porysowaniem) drewnianemi wkładkami zbitemi ażurowo z listewek, które umieszcza się na dnie. Ściek zabezpieczamy gęstem sitkiem przed łatwo przedostającemi się do niego odpadkami. Kran nad częścią zmywalni przeznaczoną do płókania naczyń powinien być zaopatrzony w sitko, które rozpyla strumień wody.

Dla znormalizowania sposobu zmywania w kuchniach nieskanalizowanych. chcąc zerwać z wysoce niehigjenicznym szaflikiem, albo wiecznie zatłuszczoną i poobijaną miednicą. można zmywalnię skanalizowaną i wmurowaną w ścianę, zastąpić stołem podzielonym na dwa wgłębienia wyłożone blachą cynkową i zaopatrzone w ściek Po prawej stronie takiej prowizorycznej zmywalni umieszczamy stolik na brudne naczynia. po lewej stolik pod suszarkę.

Zmywalnia znajduje się w pobliżu kredensu. czy półek przeznaczonych na porcelanę i naczynia kuchenne.

Wygląd zewnętrzny kuchni powinien być estetyczny, a umeblowanie takie, które da się łatwo utrzymać w nienagannej czystości. Najodpowiedniejszemi będą zawsze meble lakierowane na jasny kolor (perłowe, białe), dają się bowiem łatwo zmywać i nie tracą wyglądu przez kontakt z wodą.

Współczesne meble kuchenne są doskonale pomyślane zarówno z punktu widzenia praktycznej użytkowości, jak i oszczędności miejsca. Uniwersalny kredens zaprojektowany przez panią Marję Chmieleńską, a mieszczący w sobie zarówno naczynia kuchenne jak i produkty, jest rzeczywiście *uniwersalny* wyklucza bowiem konieczność zajmowania miejsca w kuchni dodatkowemi półkami, czy szafkami. Deska do prasowania przymocowana do ściany, opuszczana, lub podnoszona w miarę potrzeby, nowoczesne stoły do pracy, stanowiące równocześnie kredensy z wysuwanemi blatami, które zastępują stół i są nadwyraz praktyczne w małych kuchniach; stołki o prawidłowej wysokości, umożliwiające wykonywanie wszystkich prac w pozycji stojącej; dogotowywacze; szafki z przyrządami do sprzątania; szafki dla służących mieszczące w sobie łóżko składane, pościel, półki na bieliznę i dro-



Praktyczny stolik do pracy z blatem wysuwanym.



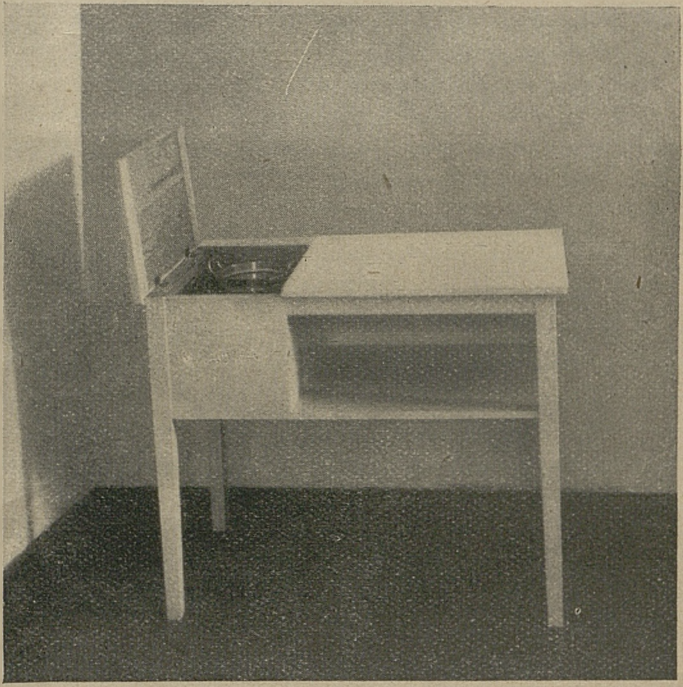
Kubeł automatyczny, stołek do pracy, stołek ze schowankiem do czyszczenia obuwia.

z białych desek wymaga ciągłego szorowania, a poza tem plamy szczególnie tłuste, występują na niej bardzo wyraźnie i nie dadzą się łatwo wywabić, dlatego też uważamy ją za najmniej wskazaną.

W kuchniach wykwintnie urządzonych spotyka się ściany wykładane białą glazurą: w urządzonych skromnie ściana powinna być pomalowana olejno na wysokości mniej więcej 150 cm. Jedna i druga dają się zmywać wodą i tem samem odpowiadają wskazaniom higjenicznym, które w kuchni racjonalnie urządzonej nie mogą być pominięte.

Kuchnia powinna być odnawiana nie rzadziej niż raz na rok.

Praktycznem urządzeniem jest obudowanie ścian kuchennych szafkami wpuszczonemi w mury, zaoszczędza to miejsce i pozwala na swobodne pomieszczenie wszystkich naczyń stołowych, statków kuchennych i zapasów śpiżarnianych. Szafki przeznaczone na produkty muszą mieć dobrą wentylację. Urządzając kuchnię nie trzeba dać się unosić żądzą posiadania wszystkich nowości, wśród których jest wprawdzie wiele rzeczy bardzo prak-



Stolik do pracy z dogotowywaczem.

biazgi, a na wewnętrznej stronie drzwi lusterko, wałek na ręcznik, póleczkę na obuwie: wreszcie drobne, a tak bardzo pomysłowe udogodnienia, jak: automatyczny kubeł do śmieci: stoleczek ze schowankiem na pasty, szczotki i ściereczki do czyszczenia obuwia, cały szereg sprzętów ułatwiających pracę i przyrządów, które nietylko zaoszczędzają czas, ale i pozwalają wykonać higjenicznie i precyzyjne laboratoryjne czynności, jakiemi są dzisiejsze zabiegi kulinarne.

Podłoga i ściany. Podłoga, jaką najłatwiej utrzymać w czystości, to bezsprzecznie podłoga ułożona z płytek terrakotowych. Estetyczna i higjeniczna, ma jednak tę niedobrą stronę, że męczy nogi, ponieważ jest twarda, zimna i nieelastyczna, wobec czego wymaga podesłania linoleum w miejscach, na których stoi się przy pracy. Podłoga drewniana powinna być pomalowana farbą olejną, albo zaciągnięta farbą wodną, która schnie na poczekaniu, jest bardzo przystępna w cenie, można zatem co jakiś czas podłogę taką odświeżyć. Podłoga

tycznych i pożytecznych, ale również i dużo bezużytecznych, jakie przysparzają wydatków i zajmują niepotrzebnie miejsce.

Ilość i jakość naczyń, oraz przyrządów gospodarskich jest ściśle uzależniona od ilości osób wchodzących w skład domowników i od poziomu na jakim postawione jest gospodarstwo domowe.

Wydawca: Tow. Wyd. „BLUSZCZ"
Warszawa, Plac Zamkowy Nr. 9.
Tel. 239-40. Konto P. K. O. 22.355

Kierowniczka Kursow (Red. Odpow.)
WANDA DOBRZAŃSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz" — Warszawa, Rymarska 8. Tel. 244-15.

SKOROWIDZ

24